

वरमात में स्वास्थ्य	श्री जानकीशरण वर्मा	५
दीपक और काजल	श्री नीरजा कान्ती	८
विभिन्न आयु में नाड़ी की गतियाँ		८
विटामिन बी <sub>१</sub>	श्री जानप्रकाश जैन	९
तीन स्वकृत विष	श्री रामनारायण दुबे	११
नीबू द्वारा अनेक रोगों की		
सफल चिकित्सा	वैद्य मदन गोपाल गुप्ता	१८
नयी खोजें नये तथ्य	श्री प्रजाचक्षु	१८
महानता का पेट	महात्मा भगवानदीन	२०
बच्चों में व्यवहार	श्री आचार्य सर्वे	२१
वरदान और अभिशाप	श्री महेन्द्र विद्यार्थी	२५
मुँहासों से छुटकारा पाइए	शुश्री जयन्ती अग्रवाल	२६
डायबिटीज	श्री जानप्रकाश जैन	२९
शुद्ध आहार	श्री उदयनारायण 'भा'	३०
सन्तति निरोध के विभिन्न पहलू	श्री जगमोहन मिश्र	३६
परोपकार की क्षमता	डा. रामचरण महेन्द्र	३८
क्षमाशील बनो	श्री कन्हैयालाल	४३
पुत्र की सुखता	श्री सुशील	४५
दो बादल	श्री कान्तीलाल मोदी	४७
मानभंग	एम आर कानूनगो	४८
चाय पियोगे	श्री विज्ञय निर्वाध	५१
जूठा आम	श्री गोविन्द चल्लभ पत	५३
मुहागरात	श्री विष्णु शर्मा हितंषी	५७
युग की मांग	श्री किशोर	५८
जय हिन्द हमारी बोली हो	श्री गैवाल सत्यार्थी	५९
गीत	श्री आनन्द मिश्र	६०
आप पूछेंगे		६३
प्रश्न आपके उत्तर हमारे		६५

# लेख

# ‘स्वास्थ्य सरिता’ के नियम

## ५१ ग्राहकों के लिए ५१

- स्वास्थ्य सरिता के ग्राहक किसी भी महीने से बन सकते हैं।
- स्वास्थ्य सरिता के वर्ष में दो विशेषांक प्रकाशित होते हैं अप्रैल में तथा नवम्बर में, जिनकी कीमत ६) २० होती है, पृथक से खरीदने पर, वार्षिक ग्राहको को निशुल्क दिये जाते हैं। स्वास्थ्य सरिता के विशेषांक नाममात्र के विशेषांक नहीं होते बल्कि दीर्घतम दीर्घ कलेवर के साथ वह स्थायी माहित्य के प्रतिनिधि भी होते हैं। एक विशेषांक स्वास्थ्य सम्बन्धी, और दूसरा साहित्यिक रहेगा।
- स्वास्थ्य सरिता का एक वर्ष का शुल्क ५) २० और दो वर्ष का ९) २० है। एक साथ दो सदस्यों का शुल्क ९) २० स्वीकार कर लिया जाएगा।
- स्वास्थ्य सरिता हर माह के प्रथम मप्ताह में प्रकाशित होती है। १५ ता० तक अंक न मिलने पर पोस्ट ऑफिस के उत्तर सहित हमें पत्र भेजिये, हमारी प्रति उपलब्ध होने पर भेज दी जाएगी।
- पत्र-व्यवहार करने समय अथवा पता बदलवाते समय अपनी सदस्य मख्या एवं पता साफ अक्षरों में लिखना न भूले।

## ★ लेखकों के लिए ★

- स्वास्थ्य सरिता में स्वास्थ्य शिक्षा और सदाचार सम्बन्धी सामग्री प्रकाशित होती है, अतः इसके स्तर को दृष्टि में रखकर ही रचनाएँ लिख भेजने का प्रयत्न करें।
- श्रेष्ठ रचनाओं पर पुरस्कार भी हम देंगे, पर उम्मीद अवस्था में जब कि वह रचना सर्वथा नयी और चमत्कृत हो।
- स्वास्थ्य सम्बन्धी समस्त रचनाएँ डा. ज्ञान प्रकाश जैन, कोट गेट, बीकानेर के पते पर तथा समस्त साहित्यिक रचनाएँ लक्ष्मी नारायण ‘अलौकिक’ गामगढ (मध्य भारत) के पते पर ही भेजें।
- रचनाओं को काट-छाट कर छोटी-मोटी बनाने की आवश्यकता यदि समझी गई तो सम्पादक-अपनी इच्छानुसार उसमें परिवर्तन करेगा। अस्वीकृत रचनाएँ कार्यालय स्वयं अपने व्यय से लेखको के पास आवश्यक निर्देश और महानुभूति के साथ भेजेगा।
- रचनाएँ हागिया छोड़कर कागज के एक तरफ सुन्दर अक्षरों में लिखकर भेजें।

स्वास्थ्य सरिता प्रकाशन, कोट गेट, बीकानेर

## बरसात में स्वास्थ्य

हर मौसम में अपनी कुछ विशेषताएँ होती हैं, यदि उन्हें हम ध्यान में रखकर अपने खान-पान रहन-सहन में कुछ रद्दोबदल कर दें तो स्वास्थ्य के बने रहने में सहायता मिलती है। यदि चालू मौसम के पहले की मौसम में भी ऐसा ध्यान रखा गया हो, और अच्छा। बहुत से लोग इस दूसरी बात पर ध्यान नहीं देने जिसका परिणाम बुरा होता है। उदाहरण के लिए बताया जा सकता है कि अगर सर्दी में बचने के लिए जाड़ों में कोई बहुत गर्म चीज खाता है तो गर्मी या बरसात में उसे फोड़े फुंसिया निकलती है। लेकिन अगर पहले वाले मौसम पर ध्यान नहीं भी दिया गया हो तो भी बीतने वाले मौसम में उसकी विशेषताओं पर ध्यान देना ही चाहिए।

इस लेख में किसी रोग को दूर करने की नहीं, स्वास्थ्य को बनाये रखने और मौसम का आनन्द लेने की बातें बतायी जायगी।

हम बरसात की विशेषताएँ और उनके अनुसार रहन सहन के ढंग पर विचार करें। बरसात की एक विशेषता यह है कि हममें यकृत की क्रिया धीमी

पड़ जाती है, जिससे पाचन क्रिया प्रभावित होती है। इसलिए विशेषज्ञों का कहना है कि बरसात में पहाड़ चढ़ने या दूर दूर तक टहलने का व्यायाम शक्ति भर करना चाहिए। डड बैठक का व्यायाम उपयोगी अवश्य है पर उनमें शरीर पर बहुत ज्यादा जोर पड़ता है। बरसात में अगर गलाने वाली गर्मी नहीं रहती तो नदी गर्मी तो रहती ही है, और ऐसी गर्मी में डड बैठक जैसा ज्यादा थकाने वाला व्यायाम बहुत उपयुक्त नहीं है। दूसरे, ऐसे व्यायामों से यकृत को वह सहारा नहीं मिलता जो टहलने वा पहाड़ चढ़ने जैसे व्यायामों से मिलता है। यकृत की स्वाभाविक क्रिया बनाये रखने के लिए इस तरह का व्यायाम इसलिए और भी जरूरी है कि बरसात में घुड़ियाँ, बड़े जमी भाजिया होती हैं, भुट्टे जैसा स्वादिष्ट लेकिन वायुकारक खाद्य पदार्थ होता है और वायु करने वाले पत्तीदार भाग भी बहुतायत से होते हैं। सावन में भाग तो वर्जित है, क्योंकि उसके साथ कीड़े खा जाने की आशंका रहती है। लेकिन क्या घुड़िया (अरबी) बड़ा (एक प्रकार की बखारी) और भुट्टा विलकुल

न खाया जाए ? मेरी अपनी तो राय है कि जिसे कोई रोग नहीं है उसे मौसम की सभी चीजें अन्दाज से खानी चाहिए। क्योंकि अगर मौसम की चीजें छोड़ दी जाए तो खाने को कुछ भी नहीं रह जाता है। आम गर्म होता है पर गर्मियों में ही मिलता है, अमरूद ठंडा होता है लेकिन वह जाड़ों में ही मिलता है इस तरह हर मौसम के फलों और भाजियों में कुछ खराबी निकल आएगी। सच्ची बात तो यह है कि वह खराबियां उन्हीं को सताती हैं जो कमजोर या रोगी हैं और जो मौसम को ध्यान में रखकर रहना या कसरत करना और आराम करना नहीं जानते। औसत दर्जे के स्वास्थ्य वालों के लिए मौसम के सभी खाद्य पदार्थ हितकर होते हैं। हा, उनके खाने में ज्यादाती न करनी चाहिए ? जो रोगी हैं उनके लिए चिकित्सा और परहेज है, पर मामूली तौर पर स्वस्थ लोगों के लिए अन्दाज से मौसम की सभी चीजें खाना हितकर और स्वास्थ्य वर्धक है।

## वर्षा में स्नान

कुछ पाठकों के मनमें यह शका होगी कि वरसात के पानी से भीगने में जुकाम खासी या बुखार हो जाता है। लेकिन वरसात में वर्षा के पानी से भीगने से बचना वैसा ही है जैसा कि गर्मियों में गर्मी से बचने के लिए नैनीताल जाना। जो ऐसा करते हैं वे मौसम का आनन्द नहीं उठा सकते वरसात का आनन्द इसीमें है कि जब तब वर्षा में नहाया जाय और जहां तक संभव हो वर्षा का

जल ही पिया जाए। वर्षा के पानी में १०-१५ मिनट नहाने से हानि नहीं बल्कि लाभ होता है। उससे अघोरी के दाने मर और सूख जाते हैं और चमड़े के पास का नाडी जाल जल जाता है। तबीयत ताजा हो जाती है। हा, नहाने के बाद शरीर को अच्छी तरह पोछ सुखाकर कपड़ा बदल लेना चाहिए। कमजोर व्यक्ति भी ३-४ मिनट वर्षा के पानी में नहाकर लाभ उठा सकते हैं। बहुत देर तक नहाना और भीगे कपड़े पहिनना स्वास्थ्य के लिए हानिकारक है, स्मरण रखे।

## बरसात के फल

बरसात के फल विशेष उल्लेखनीय हैं। शुरु बरसात में जामुन और उसके साथ ही आम आता है। दोनों के गुणों से सभी लोग परिचित हैं। जामुन हाजिम और पौष्टिक है। आम के बारे में दो तीन बातें याद रखने योग्य हैं। कि आम अधिक खट्टा न हो। यथा संभव आम का मजा भोजन के घंटे पूर्व लिया जाए। भोजन के साथ आम कुछ दोष पैदा करता है।

भादो का खीरा (ककड़ी) सबेरे २ ख या जाय तो अमृत है। उससे पित्त और सालभर के तेल मिर्च मसालों की गर्मी शान्त हो जाती है।

सेव, नाशपाती, नाख और अगूर भी बरसात के ही प्रसिद्ध फल हैं। सेव और अगूर तो महंगे फल हैं पर नाशपाती या नाख तो जब कभी खाया जा सकता है। ये सभी गुणकारी हैं।

भुट्टा देर से पचने वाला और वायु कारक है अवश्य लेकिन दिन के भोजन में जब कभी भुट्टा खाकर रहने से कोई खराबी नहीं होती। खराबी तो तभी होती है जब तीसरे पहर के नाश्ते में भुट्टे के बाद भुट्टे का ताता बधता है। भुट्टे के दानों को खूब अच्छी तरह चवाना चाहिए और चवाने के बीच जब कभी जरासा घी या नमक उगली के सहारे मुह में रख लेना चाहिए। इस थोड़े से घी और नमक के साथ भुट्टा काफी पौष्टिक खाद्य है। अगर हरी मिर्च भी बीच में जरा जरा भी काटली जाए तो भुट्टे का स्वाद और बढ़िया हो जाता है।

वरमान में नीबू का व्यवहार विशेष हितकर है। इससे यकृत की क्रिया ठीक रहती है और अपच दस्त जैसी बीमारियों से बचाव होता है। लेकिन नीबू के व्यवहार में एक गिलास पानी में एक नीबू का रस निचोड़ कर सुबह ८-९ बजे या तीसरे पहर पीना ही लाभदायक है। गर्म या ठंडे पानी में खाली पेट नीबू का रस बार-बार पीने में बुखार खासी और जुकाम की पूर्व व्यवस्था भूलु ठित हो जाती है। बुखार खासी और जुकाम है तो भी नीबू का रस ग्रहण करना चाहिए। यह मोचना एक ज्वरदस्त गलती होगी कि नीबू ठंड करता है तथा इसमें ज्वर जुकाम को बढ़ावा मिलता है। नीबू का मुख्य कार्य गन्दगी साफ करना ही है। सुविधा के लिए हम यह मान सकते हैं कि गर्म पानी के साथ सेवन किया गया नीबू गर्मी करता है और ठंडे पानी के साथ सर्दी।

## व्रत और फलाहार

एक बड़े मारके की बात है कि जितने व्रत वरमात में होते हैं उतने किसी और मौसम में नहीं होते। इसका एक मात्र उद्देश्य है, बीच बीच में उपवास रखकर यकृत को ठीक हालत में रखना इस मौसम में यकृत की विशेष रक्षा जरूरी है, इसलिए थोड़े-थोड़े अन्तर के बाद उपवास का विधान है। लेकिन दुख का विषय है कि लोग उपवास तो करते हैं पर लाभ विलकुल नहीं उठाते। दिन भर उपवास करने के बाद शाम को फलाहार के नाम पर मावे की मिठाई खाना, सिंघाड़े का हलवा उड़ाना, मुग-फली के कमार पर हाथ साफ करना सब किये कराये पर पानी फेर देता है। चाहिए यह कि दिनभर उपवास के बाद सुबह की भिगोयी हुई एक छटाक किण्व-मिण (१००) ग्राम खाकर उपर से साधारण सा दूध लेकर रहा जाए। अगले दिन मामूली भोजन करना उचित है। ऐसा करने पर ही उपवास का आरोग्य प्रक लाभ हासिल किया जा सकता है।

वरसते पानी में नहाना वर्षा ऋतु के मुन्दर स्वादिष्ट फलों को एक समय का भोजन बनाना करारे कजरारे बादलो और धरती पर चतुर्दिक फैली हरियाली को देख-देख कर चित्त को प्रसन्न रखना और हृदय के भात्रो को उदार बनाना, तेजी से बढ़ती हुई नदियो नालो के वेग से अपने जीवन में गति युक्त प्रोत्साहन पाना, वर्षा ऋतु में स्वास्थ्य बनाये रखने और उमें उन्नत करने का अच्छा ढंग है।



# दीपक और काजल

श्री नीरजा कांत बी. ए.

काजल—पिता ! कौनसा अपराध किया था मैंने कि तुम्हारे जैसे ज्योतिर्मय का पुत्र होकर भी मुझे यह काला कुरूपवर्ण मिला ?

दीपक—वर्ण कोई बुरा नहीं होता, कार्य होता है । क्या तू उसे घृणा के योग्य समझता है जो मानवीय नेत्रों को अपूर्व सौन्दर्य प्रदान करता है ।

काजल क्षणभर चुप सा हो गया । अपने ताडले बेटे को चुप होते देख दीपक आगे बढ़ा—

दीपक—और जानता है ! गुण मे तू मुझसे भी अधिक सम्पन्न है ।

काजल—ऐ ! मेरे मे और गुण ?

दीपक—हा, वत्स ! मैं तो केवल नेत्र ज्योति वाली के लिए उनका पथ आलोकित मात्र करता हूँ, परन्तु तू तो क्षीण ज्योति वाली को पुन ज्योति तक प्रदान करता है ।

दीपक कुछ और कहे इसके पहले ही काजल प्रसन्न बदन उपर की ओर जाने लगा ।



## विभिन्न आयु में नाडी की गतियां

साधारणतया पुरुषों की अपेक्षा स्त्रियों की नाडी की गति अधिक रहती है भोजन परिपाक काल में, परिश्रम करने पर और मानसिक उत्तेजना होने पर नाडी की गति बढ़ जाती है, हृदय निर्बल होने पर नाडी की गति निर्बल और अधिक तीव्र बन जाती है ।

गर्भावस्था में श्रूण की	१५०	से	१४०	तक प्रति मिनट
नवोत्पन्न शिशु की	१४०	में	१३०	" "
पहिले वर्ष के बीच में	१३०	से	११५	" "
द्वितीय वर्ष में	११५	में	१००	" "
तीसरे वर्ष में	१०५	में	८८	" "
चौथे वर्ष में १४ वें वर्ष तक	८०	से	८०	" "
१८ वर्ष में २१ वें वर्ष तक	८५	में	७५	" "
२१ वर्ष में उपर	७५	में	६५	" "
वृद्धावस्था में	७०	में	६०	" "

# विटामिन 'बी<sub>१</sub>' VITAMIN 'B<sub>1</sub>'

मन् १९३२ ई० मे विडस ने इसे खोज निकाला था। इसका रसायनिक नाम थाइमिन हाइड्रोक्लोराइड (THIAMINE HYDROCHLORIDE) तथा इसे एन्टी बेरी-बेरी ANTI-BERIBERI विटामिन भी कहते हैं।

यह विटामिन जल मे घुलन शील है, तेलो मे नहीं। यह बीजो की बाहरी परत मे, अन्न के अन्तःस्थ मूलाकुरो मे, चावलो के बाह्य आवरण मे, तथा मूअर के मांस, अडे की जरदी, उगते धान, गाजर, जई, मलाद, भाग, गोभी, टमाटर, सन्तरा, नीबू, दूध व हरे गाको मे पाया जाता है। यह विटामिन विगेपनया ग्रामवारिष्ठ के कृष्व (YEAST यीस्ट) याने खमीर मे अधिक होता है। मशीन मे पीसे चावल, मैदा, या आटे मे यह नष्ट हो जाता है। विना छने (चोकर सहित) हाथ से पिसे आटे मे यह पाया जाना है। यह १०० डिग्री सेन्टीग्रेड तक की गरमी मे नष्ट नहीं होता।

हमारी नित्य प्रति की खुराक में विटामिन 'बी<sub>१</sub>' का होना अनिवार्य है। शरीर के लिये ६०० युनिट्स इसकी दैनिक आवश्यकता रहती है। गर्भिणी तथा मोटे आदमियो को इसकी अधिक आवश्यकता रहती है।

इस विटामिन की कमी के कारण बेरी-बेरी रोग हो जाता है इसमे रोगी को थकान प्रतीत होती है। अजीर्ण रहता है, स्वास कण्ठप्रदायक हो जाता है, मासपेशियो को छूने मे दर्द होता है।

थाइमिन (B<sub>1</sub>) के अभाव मे स्नायु दुर्बलता, सिरदर्द, हृत्स्पन्दन, शोथ, भूख का कम हो जाना, शरीर का सूखना, शरीर का शिथिल रहना, स्वास चढा सा रहना, आदि उपद्रव पैदा हो जाते हैं। रोग सम्बद्ध हाथ पैर या अन्य अंग को लकवा भी मार जाता है।

जिन लोगो को केवल चावलो पर निर्वाह करना होता है, तथा जो लोग महीन से साफ किये चावल खाते हैं, या जो लोग महीनो तक सूखे अन्न पर रहते हैं, हरी गाक-सब्जी व फल कभी नहीं खाते, उनमे विटामिन 'बी<sub>१</sub>' की कमी होकर उपर्युक्त रोग पैदा हो जाते हैं।

यदि भोजन मे विटामिन 'बी<sub>१</sub>' न हो तो कार्बोज CARBOHYDRATES का पूरा व्यय नहीं होता, इससे एक विपैली वस्तु पाइरूविक एसिड PYRUVIC ACID बन कर रक्त मे डक्कटी हो जाती है जिसमे मस्तिष्क एव वात्तिक तन्तुग्रो मे क्षोभ उत्पन्न हो जाता है। मस्तिष्क एव वात सूत्रो को स्वस्थ एव बलशाली रखना विटामिन

‘वी१’ का ही काम है।

यह आन्त्र की मामपेसियो को शक्ति देता है तथा आन्त्र की श्लैष्मिक कला को शक्ति सम्पन्न बनाता है जिससे रोग के जीवाणु आन्त्र में प्रवेश नहीं पा सकते।

हृदय, वृक्क (गुर्दे), यकृत (जिगर) तथा पाचन सस्था की स्वस्थ व बलगाली रखना इसी विटामिन का कार्य है।

विटामिन ‘वी१’ इन्जेक्शन रूप में व टिकिया के रूप में बाजार में प्राप्य है। इसकी टिकिया ५, २५, ५० और १०० मिलिग्राम शक्ति की मिलती है। रोगी को प्रारम्भ में ‘वी१’ की कम से कम १०० मि ग्रा की मात्रा में शुरु करना चाहिये। बाद में धीरे-धीरे २५-५० मिली ग्राम तक देते रहना हितकर है। विटामिन ‘वी१’ का १०० मि ग्रा

का मासन्तर्गत इन्जेक्शन प्रतिदिन एक बार या दिन में २ बार भी दिये जा सकते हैं।

गृद्धसी, SCIATICA स्नायुशूल, NEURALGIA, पक्षाघात PARALYSIS, आदि रोगों में यह अति लाभप्रद है।

बाजार में यह कई कम्पनियों द्वारा निर्मित अलग-अलग पेटेन्ट नामों से मिलता है जैसे—

BERIN बेरिन, BETAMID वेटामिड, BETALIN वेटालिन, BETAXIN विटेक्सिन, BINA-RVA विनार्वा, BEDOME विडोम इत्यादि।

—ज्ञानप्रकाश जैन  
वीकानेर

शरीर में कभी कोई बीमारी न हो ऐसा

आप यदि चाहते हैं तो—

- भूख से कम खाइये, खूब भूख लगने पर ही खाइये।
- भोजन में ममालेदार और भारी चीजें मत रखिये।
- सुबह जल्दी उठिये, कुछ व्यायाम कीजिये, नित्य स्नान कीजिये, प्रसन्न रहिये।
- कब्ज कदापि न रहने दीजिये। कब्ज होतो चोकर ममेत आटे की रोटी और मक्की सेवन कीजिये। रात को भोजन कम कीजिये व सुबह के भिगोए हुए १० छुआरे खाकर मोजाइये।



# तीन

# स्वकृत

# विष

श्री राम नारायण दुबे



प्रकृति के पंच महाभूतो ( पृथ्वी, जल, वायु, अग्नि तथा आकाश द्वारा मनुष्य की इस मुन्दर काया का निर्माण हुआ है तथा इन प्रकृति के पंच महाभूतो मे ही मनुष्य-जन्म एवं पालन-पोषण निहित है । और मनुष्य के शरीर मे इन पंच महाभूतो की अस्वाभाविकता एव परि समाप्ति के कारण उसकी मृत्यु हो जाती है ।

परन्तु बुद्धिवादी मनुष्य ने प्रकृति के पंच महाभूतो के रहस्य को सही-मही न समझकर तथा अपने बौद्धिक बल पर प्रकृति प्रतिकूल आहार-विहार को अपना कर अपने शरीर स्थित पंच महाभूतो मे कोई न कोई कष्ट प्रकट करके प्रकृति-प्रतिकूलता के प्रतिवाद से उसे सतर्क किया एव बारम्बार चेतावनी पर चेतावनी तथा प्रकृति की नियमानुकूलता को ठोकर मारकर हटा दिया और अपने तन-मन के कष्टो को तुरन्त से तुरन्त निवारणार्थ औषधियो का आविष्कार किया ।

इस प्रकार ज्यो-ज्यो मानव सभ्यता के पथ पर अग्रसर होता गया त्यो-त्यो औषधि एव मिथ्या आहार-विहार की

चरम सीमा पर, रोग-भोग की प्रगति मे वह सीमोलघन करता गया ।

इस प्रकार आयुर्वेद के सिद्धान्त "विषमस्य विषमौषधम की छाप ससार की समस्त औषधि चिकित्सा-पद्धति पर तो पडी ही साथ ही एलोपैथी ने भी सर्वांगीण समुन्नति पर चार चाद लगाकर सब औषधि-पद्धतियो को मात दे दिया और आज ससार की सारी सरकारो के राजाश्रय के हाथो का चँवर एलोपैथी के सिर पर डोल रहा है । और प्रकृति इस तरह आज मानव माँप्रकृति के विरुद्ध वगावत के विजय पर फूला नही समा रहा है ।

परिणामत प्रकृति की प्रतिकूलता मे अपनी अमरता को, आज का मानव अल्पायु तथा नाना प्रकार के नये-नये नामधारी रोगो से ग्रस्त पाता है ।

पाठको के मानस-पटल पर सदेहात्मक दृष्टि से प्रश्न उठ सकते है—ऐसा क्यों ? तथा इसका प्रमाण क्या ? तो सुनिये—

मानव के तीन स्वकृत विषो मे से पहले विष की ओर जरा गौर से ध्यान

दीजिये, सोचिये, समझिये तथा उससे वचने की कोशिश कीजिये। पहला विष है नित्य प्रति का भोजन, रोटी, दाल, भात। रोटी में कार्बोहाइड्रेट, श्वेतसार (स्टार्च इत्यादि), चावल में श्वेतसार तथा दाल में प्रोटीन। इस प्रकार एक साथ रोटी-चावल खाने से जरूरत से ज्यादा श्वेतसार का सेवन हो जाता है जिससे शरीर में टाक्सिन (विष) की उत्पत्ति हो जाती है। दालों में जो प्रोटीन होता है वह एक विल्कुल भिन्न गुण-धर्मवाला पदार्थ होता है जिसका पाचन कठोर परिश्रम करने वाला व्यक्ति ही कर सकता है और चालीस वर्ष की अवस्था तक ही शरीर के नव-निर्माण में इसकी आवश्यकता रहती है। चालीस वर्ष के बाद तो इसका सेवन निरर्थक सा होता है, वह भी रोटी तथा चावल के साथ।

अतः पहला विष शरीर में रोटी, दाल तथा भात एक साथ सेवन करने से उत्पन्न होता है। इस विष वाले खाद्य के मगी-माथी अचार, चटनी, मिर्च, मसाले, मुरब्बे, पक्वान्न, मिष्ठान्न, चाय, चीनी, चाकलेट, विस्कुटे, लाइम-जूमे, लस्मी, वरफ आदि हैं जिनकी खोज मूर्ख मानव ने अपने अहं के बल पर स्वयं की है। प्रकृति के साम्राज्य में इन चीजों की कहीं भी उत्पत्ति नहीं हुई है।

इस प्रकार पहले विष का सेवन कर मनुष्य अपने शरीर को विष का भण्डार बना लेता है।

दूसरा स्वकृत विष — खान-पान तथा अमयम की अनावधानी की चपेट में यदि

रोग-प्रकोप प्रकट हो जाय तो उसके मूल कारण मिथ्या आहार-विहार पर पूर्ण रूपेण प्रतिबन्ध लगाकर, उसे बन्द कर देना चाहिये। क्योंकि शरीर-प्रकृति अपने असमर्थ एवं अकर्मण्य पाचन-यन्त्रों को पूर्ण रूपेण विश्राम तथा शरीरान्तर्गत विष-दोषों के निष्कामन के निमित्त ही रोग-प्रकोप उत्पन्न करती है।

परन्तु मनुष्य प्रकृति में सीधे-सादे, सटीक-साधनपूर्ण उपवास तथा पूर्ण विश्राम को हीवा समझकर, इस ओर से विमुख होकर, विषाक्त औषधियों के सेवन से अपने शरीर के सप्तधातुओं (रस, रक्त, मास, मज्जा, रज-वीर्य आदि) पाचन यन्त्रों (पाकागय, यकृत, वृक्क, प्लीहा, आते, एपेडिबल तथा मूत्रागय) तथा हृदय को गतिहीन एवं रोगी बना लेता है।

तीसरा स्वकृत विष — रोग के चपेट में औषधि के बल पर पाचन-यन्त्रों की अकर्मण्यता एवं असमर्थता को उत्तेजित करके, रोगियों को कथित पौष्टिक खाद्यों और पेयों का सेवन कराकर, उनके पाचन यन्त्रों की कोमल नस-नाडियों को नष्ट-भ्रष्ट कर दिया जाता है।

इस प्रकार मनुष्य माँ प्रकृति की आज्ञाओं का उल्लंघन करके तीन स्वकृत विषों (रोग का विष, औषधियों का विष, तथा रोग-प्रकोप में आहार-सेवन कर अपने आनन्दमय-जीवन पर कुठाराघात करने में सलग्न है। इन तीन विषों के कारण पति-पत्नी के वीर्य-रज विशुद्ध नहीं रहते जिससे उनकी सन्ताने भी पूर्ण तेजश्रिता को प्राप्त नहीं हो पाती।

पाठक शका कर सकते हैं कि आज जो औपधि विज्ञान इतनी उन्नति पर है तो क्या उसकी सारी औपधिया नितान्त निरर्थक हैं ? इसका उत्तर हां में ही है । क्योंकि प्रकृति की नियमानुकूलता में पूर्ण उपवास, पूर्ण विश्राम, शुद्ध प्राकृतिक आहार, धूप-स्नान, जलस्नान तथा व्यायाम द्वारा तन-मन के समस्त विकार गीब्रातिगीघ्न स्थायी रूप से निर्मूल हो जाते हैं और जिनके मुकाबले में ससार का औपधि-विज्ञान जरा भी टिक नहीं सकता, क्योंकि औपधि-विज्ञान दरअसल कोई विज्ञान नहीं है ।

उदाहरणार्थ, किसी भी रोग में, रोग के विष-दोषों को प्रकृति शरीर से बाहर निकालने के प्रयत्न में प्रयत्नशील रहती है एवं शरीर-शोधन करना चाहती है । परन्तु औपधि, मिह के रूप में मेमना रूपी रोग को धर दबोचना ( दबा देना ) है । अर्थात् औपधि का विष रोग की प्राकृतिक प्रतिक्रिया का शमन कर देता है । ऐसी स्थिति में प्रग्न उपस्थित होता है कि रोगी का शरीर-शोधन का कार्य पूर्ण हुआ या नहीं ? औपधि-चिकित्सकों के पास इनका कोई उत्तर नहीं है । किसी भी रोग में औपधि-सेवन के प्रयोग के साथ-साथ रोग का अनिक्रमण बगवर जारी रहता है जिसका अन्त विनाशकारी होता है ।

परन्तु प्रकृति की नियमानुकूलता में कोई भी रोग क्यों न हो, वह दूर हो जाता है और रोगी का शरीर दिव्य हो जाता है, साथ ही भविष्य में उम रोग अथवा किसी भी अन्य रोग के होने की तनिक भी सम्भावना नहीं रहती । वगैरे

कि वह उपर्युक्त तीन विषों के चक्कर से सदैव बचता रहे तथा प्रकृति की नियमानुकूलता में सदा विर्वास करे ।

उक्त तीन विषों से ब्राण पाने के लिये आहार के तीन तत्वों कार्बोहाइड्रेट, श्वेतसार (स्टार्च) तथा प्रोटीन का सेवन अलग-अलग समयों पर कडाके की भूख लगने पर ही करना चाहिये । एक साथ इन तत्वों का सेवन नहीं करना चाहिये और न श्वेतसार के साथ श्वेतसार जैसे रोटी-चावल, रोटी-आलू, चावल-अमरुद, रोटी-चावल-आलू तथा केला लेना चाहिये ।

प्रोटीन के साथ प्रोटीन जैसे, दूध के साथ अण्डा या रोटी-दाल के साथ मांस वा सेवन नहीं करना चाहिये ।

प्रोटीन-सेवन के विषय में एलोपैथ विद्वानों ने बहुत बड़ी गलती एवं धाधली की है और बताया है कि सबको समान रूप से प्रोटीन का सेवन करना चाहिये । क्यों कि प्रोटीन शरीर का नव-निर्माण तथा शरीर की रक्षा करता है । परन्तु चान्नीस वर्ष के बाद जब शरीर नव-निर्माण कार्य करता बन्द कर देता है तब प्रोटीन-सेवन का क्या महत्व ?

कार्बोहाइड्रेट के साथ कार्बोहाइड्रेट के सेवन से शरीर में उष्णता की अधिकता एवं रोग का आवाहन होता है । इसलिये रोटी या दलिया के साथ गुड का सेवन नहीं करना चाहिये आदि ।

उपर्युक्त तीन विषों के सहयोगी सभी मिर्च मसाले जलनी आग में घी की आहुति का काम करते हैं । अतः इनसे बचना चाहिये ।



# नींबू द्वारा अनेक रोगों की सफल चिकित्सा

लेखक—

श्री वैद्य मदनगोपाल गुप्ता

नींबू भारत का प्रसिद्ध फल है। अति प्राचीन काल से यह हमारे आहार में प्रयुक्त होता आ रहा है। इसके सिवाय औषधि की दृष्टि से भी बहुत महत्व का फल है और सारे ससार में ही यह औषधियों में विविध रूप में प्रयुक्त किया जाता है।

वैसे तो नींबू का सेवन सभी ऋतुओं में लाभकारी है। परन्तु वर्षा ऋतु में इसका उपयोग बहुत लाभकर है क्योंकि इस ऋतु में कीटाणुओं की वृद्धि से अनेक रोग फैलते हैं। इस काल में असख्यो गुणों से युक्त प्रकृति की अनुपम देन "नींबू" के प्रतिदिन के उपयोग से हम मलेरिया, विशूचिका जैसे अनेक भयकर बीमारियों के आक्रमण में बचे रहते हैं।

नाम—सम्कृत-निम्बूक, हिन्दी-नींबू, इंगलिश-लेमन (Lemon) लैटिन-लेमोन ऐसिड (Lemonum Acidum)

रासायनिक संगठन—नींबू में मुख्यतः साइट्रिक ऐसिड (Acidum citricum) होता है। इसके अतिरिक्त सेवाम्ल, अम्लगर्करा तथा खद्योज सी होते हैं। नींबू के अन्दर सिर्फ खट्टे तत्व ही रहते

हो ऐसी बात नहीं। उनके सिवाय इनमें दूसरी अम्ल प्रतियोगी खनिज तत्व भी रहते हैं। इन तत्वों को साइट्रेट्स, मेलेट्स और टारट्रेट्स कहते हैं।

एक ग्राम नींबू के रस में ३२ ग्रैन लगभग २ माशा साइट्रिक ऐसिड होता है। यह कार्बन-हाइड्रोजन और ऑक्सीजन का समास है। इनमें गर्म करने में हाइड्रोजन और ऑक्सीजन का संयुक्त तत्व-जल कर इनमें से उड़ जाता है तथा अधिक ताप में कार्बोनिक ऐसिड भी चला जाता है।

गुण—लघु-तीक्ष्ण, रस-अम्ल, वीर्य-अनुष्णाशीत पाक-अम्ल, प्रभाव-पित्त-गामक एव रक्त की अम्लीयता को कम करने वाला।

कर्म—दीपन, पाचन, कृमिसमूहनाशक, श्रमहारक शूल में हिनकारी, अरुचि निवारक तथा रोचक है। यह त्रिदोष जन्य रोग, तत्काल के ज्वर, मुखादिक से पानी गिरना, मलग्रह, गुदबद्धता और विशूचिका रोग में अत्यन्त हितकारी है।

इसके अतिरिक्त यह वमन, खासी, कण्ठरोग, क्षय, पित्त, त्रिदोष, मलस्तम्भ,

ग्रामवात, गुल्म और कृमि को दूर करता है।

## सेवन विधि—

१—सेवन के लिये पक्का नीबू ही लेना चाहिये। यदि इसे कुछ देर गरम जल में रखे तो गूदा मुलायम हो जाने से रस काफी मात्रा में निकल आता है।

२—जहाँ तक सम्भव हो नीबू का प्रयोग खाली पेट करना चाहिये।

३—ग्रीष्मकाल की अपेक्षा सर्दियों में नीबू का रस कम लेना चाहिये।

४—नीबू का रस अन्य फलों के रस के साथ लिया जाय तो अधिक अच्छा है।

५—नीबू का प्रयोग प्रातः समय करना चाहिये, भोजन के बाद नहीं।

६—यदि मूत्र में निक्षेप आने लगे तो नीबू का प्रयोग कुछ दिन के लिये रोक देना चाहिये।

नीबू के प्रयोग की अनेक विधियाँ हैं मुख्यतः निम्न हैं—

१—अन्तःसेवन

२—बाह्य सेवन—खुजली आदि पर लगाना।

३—वस्तिद्वारा भी।

## अन्तःसेवन—

१—स्कर्वी (Scurvy)—अभी तक स्कर्वी रोग में नीबू एक अव्यर्थ औषधि की तरह प्रयुक्त होता है। पहले हर एक जहाज और स्टीमर पर नीबू का ताजा रस हमेशा रखा जाता था, और उसे खराब (Fermentation) से बचाने के लिये अल्कोहल से सुरक्षित किया जाता था। इसके निम्न योग उत्तम हैं—

नीबू का ताजा रस ४ औंस, क्लोरेट आफ पोटाश ६० ग्रेन, विवनीन ५ ग्रेन, शर्करा २ औंस जल ४ औंस।

मात्रा—२ औंस, दिन में ३ बार।

पथ्य—नीबू, जामुन, सन्तरा, आवला, टमाटर, हरी वनस्पतियाँ।

२—यकृत विकार—यकृत शुद्धि के लिये नीबू के ममान उत्तम औषधि आज तक कोई नहीं। १ पाव नीबू के रस में ५ तोला अजवायन तथा ५ तोला संधानमक डालें। अजवायन के फूल जाने पर उसे छाया में सुखालें तथा २ तोला खपरिया नौसादर मिला दें। यकृत विकारों में ३ मास की मात्रा शीतल जल से देनी चाहिये।

३—कृमि—नीबू में कृमिनाश की अनोखी शक्ति है। अतः इसका एक नाम जन्तुमारी भी है। ग्रान्त्रों के अन्दर Bacteria इत्यादि अनेक प्रकार के कीटाणुओं के पडने से टायफाइड, अतिसार, विज्ञूचिका आदि जितने रोग होते हैं, वे सब नीबू के रस से नष्ट होते हैं। पेट के कृमि नष्ट करने के लिये बीज के चूर्ण की फकी देते हैं।

४—सन्धिवात, ग्रामवात—रक्त में क्षारीयता की वृद्धि करने के कारण नीबू रस नियमपूर्वक लेते रहने से सन्धिवात, ग्रामवात में लाभ होता है, क्योंकि ये रोग अम्लीयता की वृद्धि से होते हैं। इस प्रकार की दुःखदायक व्याधियों में नीबू का प्रयोग वर्धमान पिप्पली की तरह होता है। नीबू का प्रयोग आरम्भ करते समय पहले दिन ३, दूसरे दिन ४, तीसरे

तीसरे दिन ५ इस प्रकार १२ नीबू तक बढ़ाना चाहिए। फिर १-१ नीबू घटाते हुए ३ पर आजाना चाहिये। इस प्रकार २०० नीबू पूरे कर देने चाहिए। इसे Lemon cure कहते हैं। यदि आमामय मे गन्दगी हो तो सब चीजे बन्दकर केवल नीबू रस गरम जल मे डालकर प्रयोग करना चाहिये।

५-विशूचिका—नीबू के २-३ बीजो की गिरी का चूर्ण मधु से दे एव तृषा-धिवय दूर करने के लिए १ तोला सैधानमक ४ सेर जल मे पकाये, ३ शेष रहने पर ३ माशा कागजी नीबू का रस मिलाकर मिट्टी के कोरे पात्र मे रखे। इसके सेवन से प्यास शीघ्र रुक जाती है।

६-वमन—जल में स्वरस और मिश्री मिलाकर उपयोग से लाते हैं

७-अतिसार—नीबू काट कर उस पर थोडा नमक और त्रिकटु (सौंठ, कालीमिर्च, पित्तप्ली) डाल अग्नि पर पका कर रस चूसते हैं। डाक्टर नाडकरनी करते हैं कि नीबू का रस कफ उत्पन्न करने वाले अवयवो की खराबी से उत्पन्न अतिसार मे बहुत उपयोगी है, विलकुल आशा छोडे हुए रोगी को भी दिनभर मे ३० तोला की मात्रा मे रस देते रहने से आश्चर्यजनक लाभ होता है।

८-आँव तथा ऐंठन—पर ३ नीबू का रस धारोपण दूध मे निचोड कर उपयोग मे लावे। इसमे आव बाहर निकलती है तथा पेट का दर्द, जलन, दस्त आना ऐंठन आदि बन्द होते हैं।

९-सुजाक—१३ १३ माशा यवक्षार को दो पुडिया एव ३-३ पाव के दो

मटकने कच्चे दूध के रख लेवे। पश्चात् यवक्षार की पुडिया मुख मे डालकर ३ नीबू दूध मे निचोड कर तत्काल पीवे। ऊपर से फिर दूसरी पुडिया खाकर नीबू निचोड कर फिर दूध पी लेवे। इस प्रकार ३ दिन प्रयोग करने से सुजाक की बाधा शांत होती है।

१०-अरुचि एव क्षुधानाग—नीबू रस, सैधानमक और त्रिकटु चूर्ण जल मे मिलाकर प्रयोग करते हैं।

११-अजीर्ण, पेट दर्द एव वमन—नीबू रस ३ माशा, नितरा हुआ साफ चूना जल एव मधु १-१ तोला एक मे मिला २०-२० बूद की मात्रा मे दे।

१२-अतिस्थूलता—२ प्याले नीबू रस एव २ प्याले गरम जल मिलाकर नित्य कुछ दिन पीना चाहिये। माथ मे उपवास जारी रखने से मेद-वृद्धि के ऊपर अद्भुत असर दृष्टिगोचर होता है। नीबू रस शरीर के अन्दर बडे पानी को सुखाकर एकत्रित जहने को नष्ट कर देता है जिससे शरीर का वेडौल मोटापा शरीर निकलकर शरीर पतला, सुन्दर और समर्थवान् हो जाता है।

१३-दाह—शरीर मे दाह होने पर नीबू की शिकरी देनी चाहिए।

१४-कोष्ठवद्धता—इसमे नीबू का प्रयोग अति उत्तम है। गरम जल मे नीबू का रस एव सैधा नमक मिलाकर कुछ दिन प्रयोग करना चाहिए।

१५-वातश्लेष्म ज्वर(Influenza) नीबू के अन्दर इन्फ्ल्यूएन्जा के कीटाणुओ को नष्ट करने की महान् शक्ति है। इसमे नीबू की चाय अत्यन्त लाभकारी है। इसके लिये एक गिल स हलके गरम जल मे थोडा सैधानमक, त्रिकटु चूर्ण एव एक

नीबू काटकर निचोड़ ले ।

१६-विषमज्वर (Malaria)—  
विषमज्वर में नीबू का प्रयोग अति उत्तम है । इसमें निम्बू फल कृत्राथ बनाकर देना चाहिए । सिसली टापू में मलेरिया के ऊपर बहुत अक्सर प्रयोग माना जाता है । वहा पर बहुत उग्र कॉफी बनाकर इसमें नीबू स्वरस मिलाकर प्रयोग करते हैं । सिनकोना भाड की छाल में जैसे गुण है वैसे ही नीबू के कट्टे पौष्टिक तत्वों में होते हैं ।

मलेरिया में क्विनीन देने से उत्पन्न Idiocynerasy हटाने के लिये नीबू स्वरस देते हैं ।

१७-विषविकार—१०-१२ नीबू का रस निकाल कर उसमें थोड़ी शक्कर मिलाकर पीने से अफीम एवं सर्पविष में लाभ होता है ।

१८-रक्त-पित्त—में मसूड़ी से सूत आने पर जल में स्वरस मिलाकर कुल्ले कराते हैं ।

१९-त्वक् रोग—कुछ दिन नीबू रस देते रहने से काफी लाभ होता है ।

२०-तिल्ली—इसमें नीबू का आचार दे ।

### बाह्य सेवन -

२१-मुख की भाई—लोध्र और हल्दी नीबू के रस में मिलाकर सात दिन उबटन कराने से मुख की भाई नष्ट होती है ।

चेहरे के रंग को निखारने के लिए ताजे दूध में नीबू का रस निचोड़ कर रात को या प्रातःकाल उबटन के रूप में प्रयोग कराते हैं । इससे चेहरे का रंग निखरता है एवं खूबसूरती बढ़ती है । इसे Glycerine में मिलाकर भी प्रयोग कर सकते हैं ।

२२-वाल झडना—नीबू स्वरस से ग्रामने पिसवाकर २१ दिन वाली पर लगावे इससे वाल झडने बन्द हो जाते हैं ।

२३-त्वक् रोग—त्वचा के दद्रू आदि अनेक रोगों में नीबू का रस चमेली के तैल में मिलाकर मालिश करना उपयोगी है । इसके अतिरिक्त नीबू स्वरस से निर्मित अनेक औषधियां दद्रू में प्रयुक्त होती हैं ।

राल १ तोला, मुहागा १ तोला, गन्धक १ तोला, कत्था १ तोला, कुटज त्वक १॥ तोला सबको कूट छानकर नीबू के रस में घोटकर वेर के बराबर गोली बनाकर जल में घिसकर लगाना चाहिए ।

अकेला नीबू स्वरस भी यदि कुछ दिन लगाया जाय तो दद्रू शीघ्र नष्ट हो जाता है ।

### वस्ति द्वारा-

२४-अतिसार—नीबू के रस को जल में मिलकर वस्ति देने से अतिसार में लाभ होता है ।

# नयी खोजें : नये तथ्य

श्री प्रज्ञाचक्षु

## गरम भोजन से हानियां

अपने देशमें गरमागरम खानेकी प्रथा है। गरमागरम खानेका लोग अर्थ समझते हैं ऐसी दाल जिसमेंसे भाप निकल रही हो, ऐसी तरकारी जो अभी-अभी चूल्हेसे उतरी हो और ऐसी रोटिया जो तवेका दामन छोड़कर सीधे थालकी गोदमें आ गिरी हो। लोग गरमागरम खाना खाते हैं और गरमागरम चाय पीते हैं। मुह जल जाय तो जल जाय। सोचनेकी बात यह है कि जिम पदार्थसे जीभ जल जाती है उस पदार्थसे क्या भीतरके सुकुमार अंग नहीं भुलस जाते होंगे? हम यह सब बात जानते हैं किन्तु खाना गरमागरम ही खाना चाहते हैं और खाना ठंडा हो जानेपर खाना बनानेवालेको झिडकिया सुनाते हैं। चायके वारेमें भी यह बात है। लोग उबलती हुई चाय पीनेके आदी होते हैं।

अत्यंत गरम खाद्य अथवा पेय पदार्थोंके लाभालाभसे सबद्ध कतिपय लेख डक्टर देखनेमें आये हैं। एक लेखमें यह बताया गया है कि आव संबंधी और अत्यंत गरम चीजोंके खाने-पीनेका गहरा नश्व है। एक परीक्षणद्वारा यह पाया गया कि उदरविकारोंसे पीडित रोगी प्रायः गरम चाय पीने हैं। जब इन

व्यक्तियों द्वारा पी जानेवाली चायका ताप-मान नापा गया तो पाया गया कि ये लोग १३७.५ फ़ैरनहीट तापमानसे अधिक गरम चाय पीनेके आदी हैं। १२२.५ फ़ैरनहीटकी तापमानकी चाय पीनेवाले व्यक्ति १३ मेंसे २ पाये गये। एक दूसरे लेखमें कहा गया है कि आमाशयिक व्रण अथवा केसरका कारण भी गरम खाद्य या गरम पेय है।

अर्जेटाइनाके निवासी बहुत गरम खाना खाते हैं। उनके खाने का तापमान १७६ डिग्री फ़ा० मामूली बात है। अर्जेटाइनाके निवासियोंको केसर बहुत होता है। इंगलैंडवालों की अपेक्षा हालैंडवालोंको गैस्ट्रिक केसरकी शिकायत बहुत होती है जाच-पडतालके बाद मालूम हुआ कि २१ प्रतिशतसे अधिक डच-निवासी १४० फ़ैरनहीट तापमानका खाना खाते हैं। एक अन्य सर्वेक्षणद्वारा यह पताचला कि एक ही परिवारके सदस्योंमेंसे किसी व्यक्ति को केसर इसलिए हो जाता है क्योंकि वह परिवारके अन्य सदस्योंकी अपेक्षा बहुत अधिक गरम खाना खाता है। इन सर्वेक्षणोंके आधारपर निष्कर्षपूर्वक यह भले ही न कहा जा सके कि पेटके केसर या व्रणका कारण गरम भोजन पान ही

है फिर भी सावधानी तो रखी ही जा सकती है। जखूरतसे ज्यादा गरम भोजनमे वचना अधिक ग्रच्छा होता है। थाली या चायकी प्याली सामने आनेपर कुछ मिनट और रुकना बुद्धिमत्तापूर्ण है। गरम भोजन पानके दुष्प्रभावकी चर्चा छोड दें तो भी इतना तो मच ही है कि अत्यधिक गरम पदार्थका जिह्वाके स्वाद कोपाणु पूरा जायका नहीं ले सकते। यदि आपके पास दाल या तरकारीको ठंडा होने देनेका समय नहीं है या सामने रखे हुए उबलती चायके प्यालेको देखकर आप अधीर हो जाते हैं तो आप निश्चय जानिये कि इन पदार्थोंके साथ ही आप मुंह, गले और पेटकी-सी बीमारियोंको ग्रहण कर रहे हैं।

### हृदयकी बढ़ती-घटती धड़कने

मनुष्योंके हृदयकी गति (धड़कन) महिलाओंकी अपेक्षा अधिक तीव्र होती है, लेकिन मनुष्योंमे व्यायाम करनेवालोंके हृदयकी धड़कन काफी धीमी होती है। औसतन हृदयकी धड़कन १ मिनटमे ७० बार होती है, पर तत्सबधी कोई साधारण नियम नहीं है जिसे प्रत्येक व्यक्तिपर लागू किया जा सके।

हृद्रोगसे मृत्यु-संख्या दक्षिण कारोलिनामे निष्पत्तिके अनुसार सबसे अधिक है और न्यू मेक्सिकोमे सबसे कम, परन्तु इस अंतरका विश्लेषण अज्ञात है। न्यू मेक्सिको की मृत्यु-संख्या दक्षिण कारोलिनाकी आधी है।

प्रायः ऐसा कहा जाता है कि गत २० वर्षों मे हृद्रोगसे होनेवाली मृत्युमे ५० प्रतिशतकी वृद्धि हुई है, परन्तु विशेषज्ञोंका कहना है कि वस्तुवक वृद्धि १५ प्रतिशतसे अधिक नहीं है।

हृदयके विषयमें अनावश्यक चिंता ही हृदयकी धड़कनकी अस्थिरता और अन्य रोगोंके लक्षणका कारण बन जाती है और वही हृद्रोग बन जाती है। ये इंद्रिय अवयवोंको क्षति नहीं पहुंचाती, परंतु स्वस्थ रहनेमे भी सहायक नहीं बनती, जीव अस्त-व्यस्त हो जाता है।



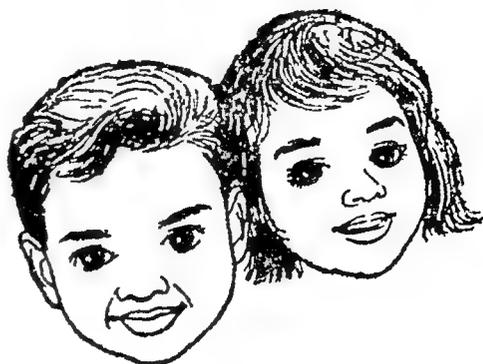
### २-३ घंटे दांत पीसना अमरीकियों का दैनिक कार्यक्रम

लास एजेल्स, १८ एप्रैल। एक अमरीकी दंत-चिकित्सा-विशेषज्ञ डा० राल्फ एक० वूसने कल यहा बताया कि अमरीकी इतना अधिक दांत पीसते हैं कि उनके दांतोंकी आयु ५० प्रति-शत घट जाती है।

डा० वूसने कहा अमरीकी औसतन हर रोज २ से तीन घंटे दांत पीसते हैं। 'दांत पीसना' आजके इस युगकी देन है। चिंता और तनावके कारण व्यक्ति अधिकधिक दांत पीसता है।

### नमकसे केसर

लिब्रॉविले (गेवोन), नोबुल पुरस्कार विजेता डा० हैअलवर्ट स्केविजरने कहा कि उसके विचारसे नमकका उपयोग भी केसरका एक कारण है। (आरो ग्य से साभर)



## महानताका पेट —\*— सहात्मा भगवानदीन

एक अनजान और तृपित पथिक अचानक समुद्रके किनारे पहुंच गया। इतना लवा, चौड़ा तलाव देख-कर उसकी खुशीका ठिकाना न रहा। वह उसकी ओर पानी पीने ऐसे लपका मानो जीवन-भरकी प्यास आज ही बुझा लेगा। जैसे ही वह समुद्रके किनारेपर पहुंचा वैसे ही समुद्रने डाटकर कहा, 'पानी-को हाथ न लगाना।'

पथिककी आंखे फटी-की-फटी रह गयी। वह अचरजमे पडकर बोला, 'ए महान् तालाव, यह तो बता कि तू इतना महान् होते हुये भी इतना अनुदार और कजूस क्यों है? इतने कजूस तो हमारे यहांके वे तालाव और कूये भी नहीं होते, जो तुझसे करोड़ोगुणा छोटे है।'

'अच्छा पीले पानी।' सागरने अनुज्ञा दे दी।

पथिकने आगे बढ़कर एक घूट पानी पीया नहीं कि खडा हो गया और शिकायतके स्वरमे फिर सागरको डपटा, 'अरे, तू अनुदार और कजूस तो था ही, बडा चालाक भी है। पानीको कडवा

वनाकर मुझमे कहना है—पीने पानी। घूर्न कहीका।'

—'प्यारे पथिक, मुझे तुझसे बहुत स्नेह है।' सागर प्यारसे बोला, 'पर, मैं तेरी सेवा करनेमे असमर्थ हूँ सही, लेकिन न अनुदार हूँ, न कजूस और न चालाक। अपितु मैं ऐसा जरूर बना हूँ कि मैं महान् काम ही कर सकता हूँ, छोटे-छोटे काम नहीं कर सकता। छोटा उपकार भी नहीं कर सकता।'

'यह कैसे?' पथिकने आश्चर्यसे प्रश्न किया।

'देख मुन। चीटी और हाथीमे वही सम्बन्ध है, जो तुझ और मुझमे है। पर अगर चीटीके मुहका शक्करका कण रेतमे गुम हो जाय, तो क्या वह उमे ढूँढकर चीटीको दे सकता है—जो हाथी ग्रादमीके लिये बड़े-बड़े लकड़ डोता रहता है?' सागरने गातिसे उसे समझाया।

'वाप रे वाप।' पथिक चिन्ला-सा उठा, 'महानताके पेटमे इतनी लघुता और तुच्छता।'



# बच्चों से व्यवहार

ले०— श्री आचार्य सर्वे

यहाँ उन सभी से आशय है कि जिनका मानसिक-धरातल व बौद्धिकस्तर बच्चों की तरह सरक्षण व पोषण चाहता है, फिर भले ही वे शरीर से बच्चे हो अथवा न हो ।

यहाँ, केवल भावी-कर्णधारों से ही प्रयोजन नहीं है । ऐसे कुल व्यक्ति-वर्चों का विषय है जिनकी मानसिक-स्थिति बच्चों जैसी हो । 'क्षणो तुण्डा क्षणो सृष्टा' प्रकृति को अच्छा नहीं माना जाता । जब कि किसी भी स्थिति के प्रति आग्रह न रखने वाले ऐसे विशु-मानव घृणा के योग्य नहीं जो किसी विशेष स्थिति से यन्त्रवत् अथवा पूर्वाग्रह वश बंधे न रहे । यह बन्धन मोह से उत्पन्न होता है फिर मोह ही हमें आगे कर्म-बन्धन में बाधता है । बच्चों से व्यवहार-हेतु 'विवेक' से काम लीजिए, किसी भी प्रकार के मोह से नहीं ।

बच्चों की प्रशंसा उन्हें एक प्रकार की आत्म-रति का शिकार बनाती है, जबकि उनकी अ-प्रशंसा उन्हें आत्मतिर-

स्कृति भोली की में डाल देती है । ये दोनों ही स्थितियाँ मोह से उत्पन्न होती हैं जबकि प्रकृति (महामाया) उनका हमसे कहीं अधिक सुचारुता पूर्वक निर्माण कर रही होती है । जहाँ प्रकृति को अपनी समृद्धि सहित निर्माण-कार्य करने में सहयोग प्राप्त नहीं होता वही बुद्धि की सहायता में मनुष्य दूसरे उपाय खोज निकालता है, जो एलोपैथी की तरह सद्यः प्रभावशाली तो होते हैं किन्तु प्राकृतिक चिकित्सा की भाँति स्थायी प्रभाव नहीं छोड़ते । अतएव, बच्चों को अपनी देखरेख में किन्तु प्रकृति के उन्मुक्त प्राणों में विकास प्राप्त करने का अवसर देना, एक (बहुत बड़ा) पुण्य-कार्य है । अप्राकृतिक रहन-सहन एवं व्यवहार मस्तिष्क एवं हृदय के यथोचित विकास मुक्त सवर्धन में सब से अधिक बाधा पहुँचाता है । ऐसे व्यक्ति बड़ी उमर में भी बच्चों की तरह अप-रिपक्व मन-बुद्धि के बने रहते हैं जिससे लोक-व्यवहार में निपुणता का ह्रास होकर सामाजिक स्थिति, व्यवसाय आदि में अकुशल प्रमाणित होते हैं ।

प्रकृति को पहचान कर तदनुकूल व्यवहार करने से व्यक्ति 'स्व' भाव में स्थिर होता है। स्वभाव ही वह यथोचित भूमि है। जिससे भली प्रकार स्थापित होने पर व्यक्तित्व के विटप की वृद्धि का उत्तम आधार खड़ा हो पाता है। उसे ठोक-पीट कर अथवा लाड-दुलार से डधर-डधर खींचने-दबाने आदि के कुचेष्टाएँ नहीं की जानी चाहिए। ऐसी कुल चेष्टाएँ मोह, अज्ञान अथवा जडता (ही कहिए) से उत्पन्न होने के कारण कुचेष्टाएँ ही कही जायगी।

मेरे एक परिचित यह कहते हुए उत्तेजित हो उठते हैं कि आज जो उन्नत स्थिति उन्होंने समाज में बना ली है उसका श्रेय गुरु जनो की बेटे ही है। उनका विचार है कि उनके गुरुजन बड़े अच्छे थे। उन्होंने हमें मार २ कर सीधा कर दिया। दुनिया में जीने के काविल बना दिया।

एक दूसरे परिचित अपने माता-पिता की प्रशंसा करते नहीं अघाते कि जिन्होंने उनसे कभी अलिफ (अ) से वे (व) तक नहीं कहा। उनके प्यार ने हमें गलियों में भटकने से बचाया।

उपर्युक्त दोनों ही मिसालें, ऐसे व्यक्तियों की हैं जो उच्च मध्यवर्ग के और सामाजिक-दृष्टि से सम्पन्न समझे जा सकते हैं। प्रकृति ने दोनों को अपने अपने उपयुक्त वातावरण प्रदान किया जिससे दोनों का ही उनकी पात्रता के अनुरूप विकास हुआ, जिससे दोनों ही मनुष्य हैं—एसा अनुभव करते हैं। इससे प्रकृति की क्रियाशीलता का परिचय

मिलता है लेकिन दो अर्ध सत्यो अथवा सतही सच्चाइयो (स्थलीय सत्यो) के अतिरिक्त क्या मिला मुझे नहीं मालूम।

पहला उदाहरण दमन (से) व दूसरा गमन से सुधार की पूर्वाग्रह-युक्त चेष्टा का है। सामाजिक दृष्टि से ठीक-ठाक जाहिर होते भी दोनों व्यक्तित्व अपूर्ण हैं स्थलीय योग्यता में सम्पन्न ऐसे कितने ही शिशु-मानव अपने को सन्तुष्ट विचारते हैं। उनमें बुद्धि भेद उत्पन्न हमें नहीं करना चाहिए। ये सब कर्म में आसक्ति-वद्ध अज्ञानमय वृद्धि के उदाहरण हैं, जिन्हें प्रतिभाशाली जन, अपने २ आग्रहानुसार हीन वा श्रेष्ठ ठहरा सकते हैं। यह प्रतिभा का मदारीयना है, सत्य का अन्वेषण नहीं।

मेरी दृष्टि में जितनी बात आ-पायी सो यह कि (सबसे) पहला कार्य बच्चे को समझने का प्रयत्न करना। उसकी प्रकृति को समझ लेने पर ही सजगता पूर्वक उससे व्यवहार करना न कि उसे सुधारने वा ढालने का आग्रह रखना। आग्रह तो आत्म-सुधार के प्रति ही रह सकेगा। ज्यादा सरल शब्दों में कहूँ तो यो कहना पसन्द करूँगा कि उनके सामने अपने किसी भी अवगुण का प्रदर्शन न होने देना। जैसे, क्रोध, झूठ बोलना, गाली देना, सन्देह करना, कजूमी, अनुदारता, सिग्रेट-चाय-चीनी-मिठाई आदि निःसत्व पदार्थों का सेवन करना (आदि) अनेको। यह सब आप न कर सके तो उन्हें किसी उत्तम अरण्य शाला में पोषण हेतु भिजवा दें। यह भी न किया जा सके तो घर ही पर

प्राकृतिक आहार व विहार का अभ्यास सावधान रहते हुए उन्हें कराया जाय। मधु, फल, दूध, हरी-सब्जी, खजूर, दही वगैरह (कहीं से भी) उनके लिये जुटावे यो भी अनेक हानिकर पदार्थ व सिनेमा आदि आप उनके लिये पैसा न रहते भी जुटा हो लेते हैं जैसे आइसक्रीम, चूमने की गोली, चाय, चाकलेट वगैरह तो क्या खजूर का एक दाना आप एक आइसक्रीम के बदले भी न दे पाएंगे यही बात—दूध, दही, माखन आदि दूमरे पदार्थों के बारे में भी। आहार पर इस लिये विशेष ध्यान दिया जाना ही आवश्यक है। क्योंकि आहार से मन बनना है। मन से वृत्तियों की उत्पत्ति होकर विविध प्रवृत्तियों का परिपाक (फिर) अभ्यास द्वारा होता है।

हम जैसा उन्हें बनाना चाहे वैसे ही वातावरण में रखे। सैनिक बनना हो तो सुदृढ अनुशासन का पालन स्वयं करे तथा उससे धीरज पूर्वक करावे यदि पंडित बनाना हो तो अच्छे विद्वानों की सगति करावे पुस्तकें पढ़ने व पढ़कर मनन करने का अभ्यास करे तथा करावे अच्छा तो यही है कि बच्चे को राष्ट्रीय धरोहर समझते हुए उसके उस प्रकार के विकास में निस्काम सहयोग प्रदान करते हों, जैसा निर्माण कि राष्ट्र को अभीष्ट हो अर्थात्—जिससे बच्चे में राष्ट्र प्रेम पूर्वक राष्ट्र की प्रगति के लिये अपनी सामर्थ्य भर कार्य करते रहने की योग्यता का विकास हो न कि केवल परिवार, समाज अथवा खुद अपने ही लिये। इस प्रकार वह पुरानी पीढ़ी की भांति

(साध रणतया) आत्म केन्द्रित न होकर सर्वजनीय गुणमाला से विभूषित हो पावे तो आश्चर्य नहीं।

उसमें अपने प्रति अर्थात् अपने आत्मा, अपने देश और अपनी (यथार्थ) क्षमता के प्रति विश्वास बना रहे और बराबर बढ़ता रहे—ऐसा व्यवहार (उससे) किया जाय।

घर में घर जैसा और स्कूल में स्कूल जैसा यथोचित व्यवहार उसके प्रति व उसके सम्मुख दूसरों के साथ भी किया जाना चाहिए। मार्ग में भी बच्चे सामने से आ रहे हो तो सिग्रेट छिपा लेनी अथवा फेंक देनी (जैसी स्थिति हो) चाहिए और आपस में शालीनता पूर्वक व्यवहार करना चाहिए। किन्तु इस सब में दभ अथवा प्रदर्शन मात्र न रह कर आपके हृदय की स्वीकृति ही रहनी चाहिए।

बच्चों को राष्ट्रीय सम्मान प्राप्त हो—इस प्रकार तैयार करना चाहिए वे एक मामूली दूकानदार अथवा सैनिक ही बनकर न रह जावे अपितु सच्चे अर्थों में राष्ट्रीय हो अर्थात्—अपने हितों को राष्ट्रीय हितों के लिये त्यागने का अभ्यास उन्हें कराया जाना चाहिए। इस हेतु उनकी शिक्षा यथा-संभव प्रकृति की गोद में बने स्वच्छ, सुन्दर, हवादार भवनो अथवा सुरक्षित कुटीरों में व्यवस्थित हो। जहां प्रफुल्लता, स्वास्थ्य, समय और सेवा का वातावरण उन्हें नित्य सजाता-सवारता रहे ताकि इस फुलवाडी (स्वदेश) का भविष्य भी उन्हीं के समान आत्म-सम्मान युक्त, समृद्ध, श्रममय एवं शानदार हो।

इतनी सी सावधानी रखने योग्य स्थिति भी न हो तो अन्तिम मार्ग है कि उनसे आप वैसा व्यवहार करे जैसा बच्चे होने पर अपने प्रति लोगो से पसन्द करते। यह भी नहीं सध सके तो कृपया, उन्हें परपिता-पर छोड़कर मात्र अपना ही सुधार करले क्योंकि, उस अवस्था में आप बच्चो से भी गए बीते हैं। आपको उन्हें गुरु धारण करके फिर से आत्म-सुधार की एक अदना (लघुतम) कोशिश (यत्न) कर देखनी चाहिए।

### ‘अब, कुछ नकरात्मक भी’

बच्चे की उपेक्षा कभी न करे। इससे उसमें आत्म हीनता का भाव जड़ जमाता है, वह रिजर्व बनता है और उसकी सामाजिक प्रगति की सभावनाएँ विनष्ट होने लगती है।

बच्चे की प्रशंसा भी ठीक नहीं। इससे उसमें अहंकार, रोष, आत्मरति आदि दोष पैदा होते हैं। उसकी अप्रशंसा भी नहीं कीजिए। इससे वह दबू, हीठ, लोभी, चोर, दस्यू कुछ भी बन सकेगा। क्रोध किए बिना नीति

पूर्वक उन्हें जागरूक रखे।

बच्चे को, ऐसे बच्चो की मगति से बचाए रखे जो दभी माता-पिता की सन्तान हो, जरूरत से ज्यादा खर्च करते हो—कीमती वस्ते, कीमती फाउण्टेन-पेन कीमती खिलौने, कीमती जिल्द-वाली किताबे व ( दूसरी ) ज्यादा मूल्य में खरीदी जा-सकने वाली स्टेशनरी, ड्रेम, जूते, छतरी, जुराब, गेद वगैरह जिनके पास हो। अच्छा हो तो ऐसी वस्तुएं शालाओं में लाना निषिद्ध कर दिया जावे। इससे राष्ट्र का बड़ा उपकार होगा। जो बच्चे इस फालतू तडक-भडक या नाक के सवाल पर पैसा खर्च करने की स्थिति वाले परिवार में नहीं जन्मे हैं उनके मनमें आत्म हीनता का भाव इनसे पैदा होकर अनेक प्रकार की भयावह कुण्ठाओं का कारण बनता है। इस विषय में प्राचीन गुरुकुल-शिक्ष-प्रणाली को मनोविज्ञान (की नवीनतम मान्यताओं) के समन्वय में प्राइमरी (आरंभिक) श्रेणियों में लागू किए जाने से कदाचित् कुछ लाभ हो।

मार्क ट्वेन के एक प्रशंसक ने उनके छोटे से कमरे में बिखरी किताबों की ओर इशारा करके कहा, ‘ये किताबें अलमारियों में क्यों नहीं रखते?’

“आप ठीक कह रहे हैं,” विनोद-पूर्ण ढंग से मार्क ट्वेन ने स्वीकार किया, “लेकिन अपने दोस्तों से अलमारियाँ भी उधार ले आना बहुत मुश्किल है।”

एक बार वरदान और अभिशाप दोनों घूमने निकले वरदानके घोड़ेका रंग श्वेत और अभिशापके घोड़ेका रंग काला था दोनों पृथ्वीपर आये घोड़ोको एक जगह बाधकर दोनों पैदल ही चले कुछ दुर जानेपर उन्हे पहरेदारोंने आगे जाने से रोक दिया वरदानने पूछा, 'हमे आगे जानेसे क्यों रोका गया ?

उत्तर मिला- 'तुम्हे नहीं मालूम, यह शक्तिशाली बमोका परीक्षण-स्थल है' दोनों ही चुपचाप लौट पडे कुछ दूर जानेपर उन्हे एक विशाल अर्द्ध-चन्द्राकार इमारत दिखाई दी उन्होने एक राहगीरसे पूछा, 'यह कैसी इमारत है ?'

राहगीरने उत्तर दिया, 'यह आणविक-भट्टी है. यहापर अणुशक्ति-चालित मानवोपयोगी बस्तुये बनाई जाती है'

वरदान और अभिशाप विज्ञानके दोनो रूपोको देखकर चकित रह गये. इसी समय अभिशापको शरारत सूझी. वह धीरे-से वहासे खिसक गया और वरदानके श्वेत-घ डेपर चढकर वापस चला गया. कुछ देर पश्चान् जब वरदान वापस आया तो अपने श्वेत घोड़ेके न मिलनेपर उसे मजबूरन अभिशापके काले घोड़ेपर ही सवार होना पडा

तभीसे वरदान और अभिशापके घोडे बदले हुये हैं और लोग उन्हे सही-सही पहचानते नहीं. — महेन्द्र विद्यार्थी

## ✧ स्वप्न से प्रसन्नता व मानसिक स्थिरता की प्राप्ति ✧

लडन । स्वप्न वैज्ञान के विश्वविख्यात अमरीकी विज्ञानिक एडविन डायमेन्ड ने अनेक वर्षों के गहरे अध्ययन तथा अनुसंधान के बाद स्वप्नो के सम्बन्ध मे जो अपना नया प्रामाणिक ग्रन्थ लिखा है वह शीघ्र ही ब्रिटेन मे प्रकाशित होगा ।

उन्होने लिखा है कि दुनिया मे औमत व्यक्ति रात को सोते समय पात्र या ६ बार स्वप्न लिया करता है । इस नियम के बहुत कम व्यक्ति अपवाद होते है ।

लोगो को जो स्वप्न आया करते है उनका औमतकाल २० मिनट का होता है । श्री डायमन्ड का कहना है कि स्वप्न आने से मनुष्य मानसिक दृष्टि से स्वस्थ व प्रसन्न बने रहते है । परीक्षण करने पर पता चलता है कि जिन मनुष्यो ने यह प्रयत्न किया कि उन्हे स्वप्न बिल्कुल न आये उनका मानसिक मन्तुलन बिगड गया और प्रकम्पन वे बहुम का शिकार होगये ।

— नाफेन

# मुँहासों से छुटकारा पाइए

श्रीमती जयन्ती अग्रवाल  
वाराणसी (यू० पी०)



युवक युवतियों की आकृति तथा आत्म विश्वास को विकृत करने वाली फुन्सियाँ, मुँहासे, धब्बे तथा लाल, पीले और बैंगनी रंग के उभरे हुए दाने जो चेहरे और छाती में रहते हैं इनसे बच कर और कौनसी दूसरी चीज हो सकती है। ये कष्टकर व्याधि है जिन्हे मुँहासे की मजा दी गई है।

इस व्याधि के विषय में एक सान्तवना की बात यह है कि यह संक्रामक नहीं है अर्थात् यदि पहले से जिम व्यक्ति में इस व्याधि से मक्रमण होने की अनुकूल स्थिति उत्पन्न नहीं हुई है तो उसको इसको छूत नहीं लग सकती। यह व्याधि शरीर मवर्धन प्रक्रिया का विकार है जो विकास क्रम का अग्न समझा जाता है। इस समय के शारीरिक क्रियाओं के बढ़ जाने के फलस्वरूप त्वचा चर्बी से बनी हुई ग्रन्थियों की भी क्रिया बढ़ जाती है।

ये ग्रन्थियाँ तेलयुक्त पदार्थ का प्रवन्ध करती हैं जिमसे त्वचा लचीली तथा कोमल रहती है। यह पदार्थ जिमे त्वचा स्नेह अर्थात् वसाश्रावी ग्रन्थियाँ का श्राव 'त्वचा और बालों

को स्वस्थ रखने के लिए शरीर से निकलने वाला एक तरल पदार्थ' कहते हैं। साधारणतया त्वचा के छिद्रों से निकलता है। अन्तरासर्गी ग्रन्थि क्रिया के परिवर्तन होने के समय वसा श्रावी ग्रन्थियों का श्राव बढ़ जाता है। अन्तरासर्गी ग्रन्थि क्रिया के परिवर्तन होगा सै एक लडके का रूप मनुष्य का मा हो जाता है और एक लडकी का रूप एक स्त्री के समान हो जाता है। इस समय वसा श्रावी का श्राव बढ़ जाता है। त्वचा के छिद्र प्रायः छोटे रहते हैं अथवा श्राव की गति बहुत मन्द रहती है। ऐसी स्थिति होने का दोष जलवायु, कपड़े अथवा आधुनिक सभ्यता के साधन प्रमाधनों पर रहना है। त्वचा के छिद्र छोटे हो अथवा श्राव की गति मन्द हो या जो कुछ हो परिणाम एक ही होता है और स्वाभाविक रूप से उद्दीपन की जो तीव्रता रहती है वह मन्द हो जाती है। ऐसा होने से वसा श्रावी ग्रन्थि का श्राव त्वचा के नीचे एकत्र होकर मैला हो जाता है। उसके दूषित होने के कारण त्वचा में पीले रंग की फुन्सी

या छाले उभर आने है जिममे जनन होतो है, इम स्थिति मे इमकी अक्लना करने से माम तंतु नाट हो जाते है, उन फु सियो के अच्छे होने पर भी उम स्थान पर काले धब्बे रह जाते है,

मुंहामे कई प्रकार के होने है जिनकी तीव्रता व्यक्तिगत पर निर्भर करती है, अत आप अपने अन्त श्राव रुन्ध्र प्रणाली मे जो आंतरिक परिवर्तन होता है उमके विषय मे कुछ नही कर सकती आपके वम मे जो कुछ करने का है सो यह कि मुंहामे उभरने की स्थिति को रोकते हुए अपने शरीर को परिपक्व होने मे सहायता कर सकती है।

## त्वचा को अच्छी स्थिति

### में रखना

कोमल तथा मद्धिम गर्म जल मे अपने को धोना चाहिए, साबुन भी नर्म होना चाहिए, साबुन का उपयोग कम होना चाहिए, अपने चेहरे को अधिक जल मे हल्के हाथो द्वारा मल-मल कर धोना चाहिए फिर बहुत धीमे मे अपने चेहरे को पौछ कर सुखा देना चाहिए, यदि आप फु सियो को जोर से मलकर या दबाकर फोड़ दे तो वे और बढ जाते है, गर्म जल मे वीरिक ऐमिड का घोल बनाकर और फिर उममे कपडे को डुबोकर उससे चेहरे को धोइए, चेहरे को धोने के बाद जीवाणुनाशक दवाई जैसे डेटोल सो किमी चीज को गीली करके धीरे-धीरे आघात करना चाहिए। कोई

क्रीम, मलहम अथवा पावडर न लगाकर डाक्टर की सलाह पूछिए,

चेहरे मे मुंहामे न होकर तरल पूरित ब्लैक थैलियाँ हो सकती है, यदि उनमे जलन हो और वे कोमल न हो तो उनको गर्न सेक देने के बाद धीरे से दबा सकती है, पीव युक्त फु सियो को न दबाइए, उनसे चर्बी पदार्थो को निकालने के बाद उन पर कोई कीटाणुनाशक दवा डालनी चाहिए,

## खुले मैदान मे व्यायाम करना

आपकी त्वचा का सबसे उत्तम कीटाणुनाशक औषधि सूर्य की किरण है, यद्यपि आप ममस्त शरीर को धूप स्नान नही करा सकती किन्तु आप अपने चेहरे को धूप स्नान अवश्य करा सकती है, त्वचा की क्रिया को ताजी हवा प्राकृतिक रूप से उत्तेजित करती है, पैदल चलना सबसे उत्तम व्यायाम है, अपने शरीर की साधारण स्थिति को उन्नत करने के लिए नियमित रूप मे स्वच्छन्दता पूर्वक चलें, दौड़ें, खेलो मे सम्मिलित हो, तैरे और अपने अगो से काम ले,

## औषध और भोजन पदार्थों

### से परे रहना

औषधो मे उनका प्रयोग न कीजिए जिनमे ब्रौमाइड आइयोडाइड्स मिले रहते है जहा तक कि आइयोडिन मिश्रित नमक भी नही, यदि कुछ काल के लिए इनका उपयोग करे तो इन पदार्थो से मुंहामे के घाव बढते

है, कुछ ऐसे भोजन पदार्थ है जिनको खाने से मुँहासे बढ़ते है जैसे चाकलेट, उफान लाए हुए पनीर, भूने हुए अथवा अधिक तेल से पकाए हुए भोज्य पदार्थ, इन भोज्य पदार्थों का परहेज करने से मुँहासे की जो गम्भीर स्थिति रहती वह दूर हो जातो है ।

### युक्ताहार प्रचुर मात्रा से जीवन सत्व से युक्त भोजन खाइए

आपको प्रचुर मात्रा मे फल खाना चाहिए, विशेषकर रस वाले फल जैसे नींबू, सतरा आदि और मूखे फल, सलाद और पत्ती वाली सब्जियाँ, धान्य जिसमे जीवन सत्य बी की मात्रा अधिक हो, विशेषकर पूर्ण गेहूँ इसके साथ खमीर का सारयुक्त, उत्तम प्रोटीन, घर का बना हुआ पनीर जो कडा न हो, आपको दूध और मक्खन की आवश्यकता है लेकिन उसकी मात्रा सीमा से अधिक नहीं होनी चाहिए, सभी प्रकार की मीठी चीजो का निरकराण नहीं करना चाहिए, मधु, पूर्ण फल के बनाए हुए जाम और खाने के बाद मिठाई हानिकारक नहीं है, इनमे आपको आवश्यक शक्ति प्राप्त होगी, फल का रस पीना उत्तम

है और पानी तो आप जितना अधिक पीने की आदत बना ले उतना ही अच्छा है ।

### नियमित जीवन व्यतीत कीजिए

कठिणता की शिकायत उत्पन्न होने से आपके ममस्त शरीर का विकास रुक जाता है और मुँहासे की स्थिति बिगड जाती है, पुनः नियमित रूप मे लाने के लिए अपने खान पान का नियम बदल देना पडता है और स्वास्थ्यवर्द्धक आदतों को आरम्भ करना पडता है ।

मुँहासे को आप बाहरी चिकित्सा से अच्छा नहीं कर सकती, आप शुद्ध तथा पवित्र जीवन व्यतीत करने की कौशिल्य करे और आपके शरीर को क्रिया मे सहायता पहुचाने के लिए बिना मूल्य प्राप्त होने वाली वायु, सूर्य की किरण का उपयोग करे; व्यायाम करे, स्वास्थ्य प्रदायिनी भोज्य पदार्थ तथा पर्याप्त मात्रा मे निद्रा प्राप्त कर, यदि तरुणावस्था मे और बिन वर्ष की उम्र प्राप्त करने के पूर्व कोई युवक युवति इन बातों पर ध्यान रखे तो मुँहासे की समस्या उनके सामने उपस्थित नहीं होगी,



# DIABETES

## डायबिटीज (बहुमूत्र)

श्री ज्ञानप्रकाश जैन, बीकानेर

इस बिमारी की उत्पत्ति का कारण अब तक पूर्ण रूप से निर्णय नहीं किया जा सका है। शरीर में कार्बोज (CARBOHYDRATE) के व्यय न होने के कारण यह रोग उत्पन्न होता है। इसमें पेशाब बहुत ज्यादा होता है और जत्र इसका भयकर रूप हो जाता है तो पेशाब के साथ चीनी आने लगती है। जिन्हे शारीरिक की अपेक्षा मानसिक परिश्रम अधिक करना पडता है, उनको अधिकतर यह रोग होते देखा गया है। पुराने समय में तो यह रोग ४०-५० वर्ष की अवस्था में होता था, किन्तु आजकल प्रायः छोटी उम्र में भी यह बिमारी होते देखी गई है। औरतो की अपेक्षा पुरुषों को यह बिमारी ज्यादा हुआ करती है।

मधुमेह गुप्त रूप से आरम्भ होता है, बार-बार बहुत पेशाब करना साथ ही बार-बार प्यास लगना इसका मुख्य प्रारम्भिक लक्षण है। यदि रोगी पहले मोटा होता शरीर धीरे-धीरे दुबला होने लगता है। त्वचा सूखी और बदन रूखा रूखा मालूम होता है। कब्जियत भी रहती है, बहुमूत्र के रोगियों का फोडा या ब्रण वगैरह बहुत ही अशकाजनक व देर में ठीक होते हैं।

इस वैज्ञानिक युग में मधुमेह का

पूर्ण सफल इलाज आज तक कामयाब नहीं हो सका कि जिससे रोगी इस भयकर रोग से पूर्ण मुक्ति प्राप्त कर सके। फिर भी इनसुलिन ने इसे चिन्ता जनक रोग नहीं रहने दिया।

होम्योपैथिक औषधियों में एकोनाइट लैकटिक एमिड, एसिडफास, सिजिजियम जम्बोलिनम, सल्फर आदि कुछ औषधियां लक्षणों के आधार पर उत्तम लाभ पहुंचाती हैं।

एलौपैथिक चिकित्सा में इन्सुलिन, प्रोटेमिन, जिन्क, पेरान्ड्रीन, न्युक्लीन इत्यादि औषधिया लभप्रद हैं। आयुर्वेदिक औषधियों में जामुन की गुठली का चूर्ण, वसन्तकुसुमाकर रस, मधुमेहरि योग आदि कुछ औषधिया सफलता प्रदान कर रही हैं। करेले का रस भी मधुमेह रोगियों के लिये लभप्रद साबित हुआ है

मधुमेह रोगी को अपने खान-पान पर विशेष ध्यान रखना चाहिये, भोजन ही इस रोग की चिकित्सा का प्रधान और आवश्यक अंग है। भोजन ऐसा हो जिससे मूत्र में शर्करा पैदा न हो। तथा जिन चीजों में कार्बोज अधिक हो वे पदार्थ नहीं खाने चाहिये।

बायोकेमिक लवण नेट्रम सल्फ ३×, ६× या १२× इसकी प्रधान दवा है। ●

# शुद्ध आहार



वैद्य-श्री उदय नारायण झा  
“त्यागी” आयुर्वेदाचार्य,  
उदय-भवन-एकडारा



मनुष्यो के आरोग्य रहने तथा जीवन और शरीर पोषण का आधार मुख्यतः तीन वस्तुओं के ऊपर निर्भर करता है, हवा, पानी, एव आन्नादि पदार्थों का आहार। वायु के बिना मनुष्य कुछ क्षण जीवित रह सकता है, जल के नहीं मिलने से अल्प समय पर्यन्त जी सकता है, किन्तु हवा पानी मिलते जांय और आहार न मिले तो मनुष्य कुछ अधिक समय तक भी जीवित रह सकता है, परन्तु इनका विलकुल त्याग करके जीवित रहना असम्भव है। जीवित रहने और शरीर के पोषण निमित्त इन पदार्थों की अत्यन्त आवश्यकता है, किन्तु स्वस्थ रहने के लिये पानी, हवा, एव आहार ये तीनों स्वच्छ और उत्तम होना चाहिये, यदि हवा विषाक्त हो, पानी गन्दा हो, भोजन सडा-गला हो, तो शरीर का निरोग रहना कठिन है। प्रायः शरीर में उत्पन्न होने वाली व्याधियों का विषेप नम्वन्ध इन तीन वस्तुओं के ऊपर ही निर्भर करता है। शरीर का तीमरा आधार हिनकर आहार के ऊपर है, नव

देशों के मनुष्यों को हवा, पानी प्राकृतिक नियम के अनुसार एक समान ही प्राप्त होता है उसमें किंचित मात्र फर्क होना ही सम्भव है, किन्तु भोजन (आहार) में अधिकतर अन्तर दृष्टि गोचर होते हैं। प्रत्येक प्रान्त की आहार के काम में आने वाली चीजे अलग-अलग देखने में आती हैं, किसी जगह मनुष्य सिर्फ मास ही खाकर जीवन-यापन करते हैं, काश्मीर की तरफ या अन्यस्थानों में अधिकतर लोग वनस्पति का ही आहार करते हैं, पजाब की तरफ अधिकतर गेहूँ के ही आहार पर लोग अबलम्बित रहते हैं, बंगाल में केवल चावल का आहार ही लोग पसन्द करते हैं, विहार वाले जौ, मसूर, मटर, उरद, चना, मूग, मकई, न्यूनतम चवल आदि का आहार पसन्द करते हैं। किसी २ जगह के मनुष्य अन्न-मास, आलू, सब्जी, वैगैरह मिश्रित भोजन ही आहार के काम में लाते हैं। इन बातों को देखने में विषेप अन्तर मालूम होता है, परन्तु तत्त्वों पर विचार कर देखने में न्यूनताधिक एक समान ही है

इससे एक चीज की जगह पर दूसरे अन्न से मनुष्य का गुजर हो सकता है, अन्न से ही शरीर का पोषण होकर शरीर में वृद्धि होती है। प्राणा प्राणमतामत्र तदयुक्त्वा हिनस्त्यसून्। अन्न प्राणियो का प्राण है, किन्तु अयुक्ति पूर्वक सेवन करने पर वह प्राणघातक हो जाता है। भोजन से ही मनुष्य के शरीर में रस, रक्त, मांस, मेद, अस्थि, मज्जा, और शुक्र (वीर्य) आदि सप्त धातुओं का निर्माण होता है। सिर्फ यही नहीं किन्तु शरीर की गर्मी, गति का आधार, तथा चैतन्यता ये सब भोजन के ऊपर ही हैं। आहार को प्रकृति ने चार विभाग में विभक्त किया है।

(१) नाइट्रोजन वाला पदार्थ, (२) कार्बोन वाला पदार्थ, (३) क्षार वाला पदार्थ, (४) और जल। नाइट्रोजन वाला चीज शरीर पोषण एवं वृद्धि की आवश्यकता के लिये है, शरीर की कृपा का आधार इसी पर निर्भर करती है शरीर को श्रम पड़े उसके प्रमाण में इस वर्ग के पदार्थों की खपत पड़ती है। सिर्फ चरबी को छोड़कर शरीर के सम्पूर्ण भागों में नाइट्रोजन रहता है किन्तु मांस में नाइट्रोजन का विशेष भाग रहता है। आलव्यूमीन के वर्ग के सब चीजों में नाइट्रोजन है आलव्यूमीन, फिब्रिन, केभीन ग्ल्यूटीन, (गेहूं का सत्व) लेग्यूमीन (चना आदि का सत्व) इस वर्ग में आता है ऐसे थोड़े ही अन्न हैं जिनमें नाइट्रोजन विलुप्त नहीं होता है। कार्बोन वाले पदार्थ खाने की दो तरह की चीजों में आते हैं, एक तो घृत, तैल, चर्बी आदि

दूसरी शक्कर, खांड, बुरा, गुड, मिश्री, चावल, साबूदाना, आरारोट, आदि आलू चावल, आरारोट आदि चीजों के सत्व को स्टार्च कहते हैं। कार्बोन वाले पदार्थों का मुख्य हेतु गर्मी उत्पन्न करना है, इसीसे शरीर में चर्बी उत्पन्न होती है इससे शरीर को समानता मिलती है। क्षार हड्डियों के लिये उपयोगी है लेकिन शरीर की दूसरी धातुओं में भी रहता है। जल-पान करने से रक्ताभिश्ररण और शरीर के अन्दर के सर्व परिवर्तन तथा पाचन क्रिया आदि जल के संयोग से होती है, इसीसे रस उत्पन्न होता है। शरीर को तन्दुरुस्त रखने के लिये चारों वर्ग के पदार्थों की आवश्यकता है। इनमें से किसी वर्ग की खुराक त्याज्य कर देने से मनुष्य स्वस्थ रहकर अधिक समय तक कदापि नहीं जी सकता है। युवावस्था में मनुष्य को सूखा अन्न ६ छटाक से लेकर दस छटाक खाना चाहिये अगर अन्न के साथ जल मिश्रित हो तो बारह छटाक से लेकर बीस छटाक तक आहार प्रतिदिन होना चाहिए। इसके अतिरिक्त दस छटाक से लेकर एक सेर तक पानी पीना चाहिये। सब मनुष्यों की आहार शक्ति एक समान नहीं, यह प्रत्येक मनुष्य के शरीर की बनावट, पाचन शक्ति, परिश्रम एवं देश की हवा पानी पर निर्भर करता है। जो मनुष्य सर्वदा बैठे रहते हैं उनके अपेक्षा महनत करने वाले मनुष्यों को अधिक आहार की आवश्यकता होती है, क्योंकि परीश्रम करने से शारीरिक बल खर्च होता है उसके प्रमाण में शरीर की स्नायु के परमाणु का नाश

होना है। उन परमाणु की पूर्ती के लिये परिश्रमी मनुष्य को कुछ अधिक आहार की जरूरत होती है। भोजनोपयोगी चीजों में सर्वदा प्रतिगत २२ भाग नाइट्रोजन वाला पदार्थ ६ भाग चर्बी वाला पदार्थ ६६ भाग स्टार्च (सत्व) वाले पदार्थ होना परमावश्यक है। भोजन का चीज वनस्पति का हो या मासादि पदार्थों का हो किन्तु शरीर के पोषण के लिये उपरोक्त तत्वों के प्रमाण में उसी प्रमाण से होना चाहिये, जो तत्व मास में विद्यमान है। वैसे ही तत्व रूपान्तर भेद से वनस्पति में विद्यमान है चूँकि मास में जो तत्व है वे भी वनस्पति पदार्थों में पाये जाते हैं। इसलिये वनस्पतिहारी एवं मासाहारी मनुष्य के शरीर का पोषण एक ही समान होना है। मक्खन अथवा घृत में चर्बी विशेष होती है तो दूसरी वस्तु में नाइट्रोजन अधिक होती है जैसे गेहूँ और मास अथवा चावल में स्टार्च का भाग अधिक है। किन्तु आहार में सब पदार्थों का संयोग मिलाकर तत्वों को देखने से उनका एक समान प्रमाण होता है। और परिमित प्रमाण से तत्व का प्रमाण अधिक होतो वह व्यर्थ ही जाता है, या उससे अनेको व्याधि उत्पन्न होती है। जो मनुष्य भोजन अधिक करते हैं और परीश्रम तनिक भी नहीं करते उनको मेद वृद्धि की व्याधि उत्पन्न होती है, इससे उदर एवं अन्य अवयव फूल जाते हैं। इसी तरह घृत तैलादि जरूरत से ज्यादा सेवन करने से चर्बी बढ़कर मनुष्य स्थूल हो जाता है। प्रतिदिन के भोजन में इन चार तत्वों के

पदार्थ का होना अनिवार्य है। मास ही इसके भोजन के वस्तुओं में बराबर हेंर फेर होते रहना सबसे अधिक जरूरी है, क्योंकि एक ही भोजन प्रतिदिन मिलने से आहार से रुचि जाती रहती है। इसलिये भोजन की चीजों को अलग-अलग ढंग से निर्माण कर उममें पाचन शक्ति रखने वाले लवण, धनिया, जीरा, सोठ, काली मिरच, पत्रज, और अनार दानादि का किंचित मिश्रण देना चाहिये। यदि निम्न मसालों के बिना भोजन तैयार हो तो भोजन करने वाले का खाने में रुचि नहीं बढ़ती और भोजन अल्पमात्र ही किया जाता है। किन्तु स्वादिष्ट चीज भोजन में होने से आहार पूर्ण रीति से किया जाता है। भोजन की प्रत्येक चीजों को अच्छी तरह से स्वच्छता पूर्वक पकाना चाहिये यदि भोजन की कोई वस्तु अपक्व रह जाय तो वह खाया नहीं जाता और पचने में अधिक विलम्ब होता है एवं व्याधि की उत्पत्ति होती है। प्रत्येक मनुष्य को प्रतिदिन दिन में तीन बार भोजन करना चाहिये इससे शरीर की पुष्टता और प्रकृति को मुख मिलता है, किन्तु भोजन में ६ घंटे का अन्तर अवश्य होना चाहिये, प्रथम प्रातः काल ६-७ बजे, पुनः मध्याह्न में बारह से एक बजे तक, एवं सन्ध्या समय ७-८ बजे तक भोजन कर्म समाप्त कर देने में ही बुद्धि मानी है। इस देश के लोग जीवित रहने के लिये ही सिर्फ दिन में दो बार भोजन करते हैं। और यूरोप के भोग विलासियों का जन्म भोजन करने के लिये ही हुआ है। इस देश में ऋषि-

मुनियों के समय से ही दिन में दो बार खाने की प्रणाली चली आती है और उन्हीं के नियमानुसार यहाँ के लोग अपना जीवन-यापन कर रहे हैं। प्रत्येक मनुष्य को नित्य ठीक समय पर ही जो कुछ मिले भोजन कर लेना चाहिये। कुसमय का भोजन कभी भी खतरे से खाली नहीं रहता, कुसमय के भोजन करने वाले की जठराग्नि मन्द होकर पाचन शक्ति विगड जाती है जिसके फल-स्वरूप प्रतिदिन नये-नये व्याधियों के दर्शन होते रहते हैं। पुगना चावल सब अन्नो से हलका होता है। पेट में पहुँच कर दोढाई घण्टे में पच जाता है, किन्तु इसमें शरीर पोषण शक्ति बहुत ही कम अर्थात् प्रतिशत पाच ही समझे। इसलिये जो मनुष्य सिर्फ भात ही खाते हैं उनकी अधिक मात्रा में भात खाना पडता है। बाजरा, ज्वार, जौ, मकई, गेहूँ आदि क्रम पूर्वक एक दूसरे पाचन में भारी है। गेहूँ में पौष्टिक पदार्थ प्रतिशत सिर्फ दस-बारह भाग ही है, जिन लोगों को गरीबी के कारण गेहूँ खाना नसीब नहीं होता वे लोग मकई, ज्वार, आदि की रोटी खाते हैं इनसे भी शरीर का पोषण उत्तम रीति से हो जाता है। ज्वार बाजरा, गेहूँ की अपेक्षा सरलता पूर्वक पच जाता है। अरहर, चना, उडद, मूँग, कुलयी आदि की रोटी या चावल के साथ दाल बना कर भी खाते हैं। ये सब अन्न भी पुष्टिकर है, इनमें प्रतिशत तीस से अधिक भग पौष्टिक है। आहार के चीजों में दुग्ध सबसे उत्तम पदार्थ है, इसके अन्दर शरीर पोषण के लिये एवं आरोग्यता के

लिये प्रकृति ने अपूर्व शक्ति दी है। इसमें आगे पदार्थों का तत्व विद्यमान है। दूध के बहुत से भेद हैं, स्त्री का दूध, गधी का दूध, बकरी का दूध, गाय का दूध, भैंस का दूध, और उटनी का दूध, ये क्रमानुसार एक दूसरे से पौष्टिक है। उपरि वर्णित दुग्ध एक की अपेक्षा दूसरा और दूसरे की अपेक्षा तीसरा पाचन में क्रमानुसार भारी है। बड़े उम्र के मनुष्य यदि अन्न छोड़कर सिर्फ गो दुग्ध पर ही रहना चाहें तो चार-पाच सेर दुग्ध उनके आहार के लिये प्रयाप्त है। बकरी एवं गधी का दूध बालकों को विशेष उपयोगी होता है। आहार में घृत मुख्य स्निग्ध, और पौष्टिक पदार्थ है इस देश के लोगों के जीवन का आधार और शरीर का पोषक दो ही पदार्थ हैं, घृत और दुग्ध। किन्तु इस विज्ञान युग में इनका प्राप्त होना दुर्लभ है इसलिये इस विषय में बोलना एवं लिखना बिलकुल समय नष्ट करना है।

अब मैं मिथ्या आहार से उत्पन्न होने वाली व्याधियों का किंचित मात्र उल्लेख कर देता हूँ। यद्यपि मनुष्य मात्र के जीवन के लिये भोजन बहुत श्रेय रखता है फिर भी अयुक्त आहार, सयोग विरुद्ध आहार, कर्म विरुद्ध आहार, एवं मान विरुद्ध आहार से मनुष्य अपने स्वास्थ्य रूपी सर्व श्रेष्ठ दौलत को बरबाद कर जीवन पर्यन्त पश्चात्ताप करते रह जाता है। 'अयुक्त आहार'—का मतलब यह है कि जल्द से अधिक इससे हाजमा शक्ति का ह्रास होकर अजीर्ण हो जाता है पुनः पेट फूलना,

पतला दस्त, जी मिचलाना, उदर शूल प्रादि अनेको उपद्रव उपस्थित हो जाते हैं। उसी तरह सयोग विरुद्ध आहार का यह अर्थ है कि दो चीज आपस में मिलकर विषका काम करने लगता है तथा—दूध-मछली, दूध-नीबू, दूध-दही, दही-केला, शहद-मछली, गुड-मछली, आदि अनेको वस्तु ऐसी है जो संयोग विरुद्ध है, और मनुष्य इस तरह का भोजन करके सदा के लिये कठिन व्याधि के चगुल में फस जाता है। ठीक उसी तरह कर्मविरुद्ध आहार का मतलब यह है कि गर्म भोजन शीतल हो जाने पर पुन उसे गर्म करना, शहद को आग पर गर्म करके खाना, परेवा (कबूतर) के मांस को तेल में पकाकर खाना आदि—आदि बातें कर्म विरुद्ध कहलाती हैं। मानविरुद्ध आहार का मतलब यह है कि, दो प्रकार की चिकनाइयों को बराबर-बराबर मिलाकर नहीं खाना चाहिये। जैसे—घृत-मधु, मधु-मेहजल, घृत-चर्बी, आदि मान विरुद्ध कहलाता है। इस तरह के भोजन से कठिन से कठिन व्याधि होते देखी गई है। इसी तरह कच्चा अन्न खाने से पेट में ऐठन, अजीर्ण, एव अतिसारादि के दर्शन होते हैं। कच्चे और सड़े फल खाने में - अजीर्ण, कफ की वृद्धि एव अनेक रोगों का पदार्पण सम्भव है। वासी अन्न जहां तक हो नहीं खाना चाहिए क्षुधा और पाचन शक्ति के प्रमाण से भोजन करना उचित है, खटाई, लाल मिर्च आदि अधिक नहीं खाना चाहिये, विशेष खटाई खाने से शरीर निर्बल और रोगी होता है तथा सन्धिवात उत्पन्न होता है

लाल मिर्च और गर्म मसाला खाने से दस्त और पिशाव गर्म आता है। और कभी कभी रक्तार्श तथा पथरी रोग होने की सहायता मिलती है। अधिक स्निग्ध पदार्थ तथा चावल खाने से चर्बी बढ़ती है, और ऐसी हालत में शरीर से अधिक परिश्रम न किया जाय तो पेट बढ़कर मृदग (नगाडा) हो जाता है। शाक भाजी हमेशा ताजी लेना चाहिये, शाक-भाजी के सेवन से दस्त साफ होता है जो मनुष्य शाक-गव्जी नहीं खाते हैं उन लोगों को प्राय कोष्ठ-वद्ध की व्याधि उत्पन्न होती है। किन्तु दूषित और वासी शाक कदापि न खाना चाहिये। जैसे अधिक भोजन करने से अथवा आयोग्य भोजन करने से व्याधि उत्पन्न होती है, उसी प्रकार कम भोजन करने से अधिकाधिक उपद्रव होते हैं। इसका प्रमाण दरिद्री मनुष्यों में, दुर्भिक्ष पीड़ितों में, एव मनुष्य को कुयोग में पड़ जाने से देखे जाते हैं। जैसा कि मैंने एक घटना २५ जून मंगलवार ६३ ई० को एक रोगी के द्वारा सुनी और अपने आखों से देखा थी।

लगभग पचास वर्ष की आयु वाला रोगी मेरे पास अर्श रोग के विषय में कुछ परामर्श लेने आया था। बहुत कुछ बात चित होने के परचात् मैंने उनसे पूछा कि आपका शारीरिक गठन बच्चे के गहस क्यों नजर आता है, शरीर इतना दुर्बल क्यों है? उक्त प्रश्न का उत्तर देने में रोगी महोदय हिचकते थे, अनुभव से पता चला कि प्रकृति में भाबुकता कूट-कूट कर उनके प्रत्येक अवयवों में भर दिया है जिनके फल स्वरूप आज इनकी

यह देनीय दया है। और कुछ क्षण पश्चात् ही अनुभव का रूप रेखा सत्य निकला। मेरे बहुत आग्रह करने पर उन्होंने कहना प्रारम्भ किया।

कविराज बाबू मेरा उम्र इस समय पूरा ५४ वर्ष है इस अवधि में मैं कुयोग बस २० वर्ष उपवास, १० वर्ष आधा पेट, १५ वर्ष नास्ता, और ६ वर्ष भर पेट रखा-सूखा भोजन किया है, आज हमारे घर में तीन-चार मेहमान आये हैं। बाल बच्चे सबने मिलजुल कर उनके साथ आनन्द से भोजन किये, पश्चात् १ वजे मेरे भोजन की वारी आई और मैं स्नान कर चौके में गया किन्तु शकर की दया से मुझे साफ उत्तर मिला कि खाने की कोई चीज नहीं है। और मैं उल्लू वहाँ से निराग होकर आपके पास आया हूँ उमीद है कि दस-पाच दिन के बाद कुछ मिल ही जायगा। वस यही मेरे ५४ वर्ष की आयु में भोजन का औपत (आकडा) है। और यह मैं सत्य कह रहा हूँ, साथ ही शारीरिक एवं मानसिक श्रम १२ वर्ष की आयु से आज तक नियमित रूप से चला आता है। इन्हीं के फल स्वरूप मेरा मास मुखकर हाड-पिन्जर दीखने लगे हैं, इसके साथ ही अतिसार, पेचिस, अमा तिसार, शोथ, अग्नि शोथ, खूनी बवासीर, दृष्टि की दुर्बलता, कलेजे की धडकन, लीवर—की गडबडी, अनिद्रा आदि व्य.धि ने चिरकाल से मेरा साथ

दे रहे हैं। पर तौभी मानसिक एवं शारीरिक श्रम कुछ न कुछ करना ही पडता है चिन्ता देवी दिन रात मेरा साथ दे रही है। बीच-बीच में दो-चार पुडिया दवा-दारु भी नसीब हो जाता है जिससे मैं आज तक मृतक नाम धारी मनुष्य के रूप में चल फिर रहा हूँ। मैं बारह साल की आयु से ५० साल की आयु तक आशावादी रहा किन्तु आज चार वर्ष से मैं आशा देवी को कोसो छोडकर भाग्यवादी बनकर समय के इने गिने दिन बिता रहा हूँ। मेरे पास छद्दाम नहीं जो मैं किसी वैद्य को देकर कुछ दवा दारु कर सकूँ। मुझे वृद्ध के दर्द नाक कहानी सुनकर रुलाई आ गई, और मैं उसी क्षण उनके कथनानुसार कुछ दवाई देकर विदा किया, और उन्हें पुन आने के लिये आश्वसन दिया किन्तु फिर आज तक उम मनुष्य का दर्शन मुझे नहीं मिला है और मंगलवार का दृष्य सर्वदा मेरे नेत्र के सामने घूमते रहता है, और जीवन प्रयन्त घूमता रहेगा। मैंने आहार की न्यूनता से होने वाली उपरोक्त व्याधि अनेक ग्रन्थों में पढी थी, किन्तु २५ जून को भुक्त भोगी को अपने आँखों देखा। इसलिये प्रत्येक मनुष्य को सब काम छोडकर भोजन का इन्तजाम उचित रीति से करना चाहिये। मिथ्या आहार से सर्वदा बचते रहना चाहिये, मनुष्य मात्र के लिये शुद्ध सबसे उत्तम वस्तु भोजन मात्र ही है।

# सन्तति निरोध के विभिन्न पहलू \*

प्रो०- श्री जगमोहन सित्तल



सन्तति निरोध का प्रचार आजकल हमारी सरकार बड़ी जोरशोर से कर रही है। इसके अतिरिक्त विद्युत् खाद्य सस्था मे भाषण देते हुए अभी हाल मे ही प्रसिद्ध इतिहासकार श्री एनोल्ड टोयनबी ने कहा है मानव जति को भूख से बचने के लिए सन्तति निरोध के साधनों को अपनाना पडेगा, क्योंकि भरसक प्रयत्न के बाद भी विज्ञान की सहायता से खाद्यसन्नों की मात्रा इतनी बढ़ाई नहीं जा सकती, कि जो बढ़ती हुई मानवता की भूख को मिटा सके। दिल्ली विश्वविद्यालय के उपकुलपति श्री चिन्ता मणी देशमुख ने कहा "भारत वर्ष की जन सख्या सन् १७७६ मे अनुमानत ६२ करोड साठ लख हो जाएगी इस विशाल जनसख्या के लिए खाद्य का उत्पन्न करना ही हमारी योजनाओं का मुख्य लक्ष्य रहेगा।"

इस तथ्य से कोई इन्कार नहीं कर सकता कि जनसख्या बड़ी तेजी से बढ़ रही है और इसके साथ साथ ही महंगाई गृह समस्या एव अन्य समस्याएँ भी बढ़ रही है। चिकित्सा क्षेत्र मे विशेष प्रगति के कारण भारतीयों की औसत आयु मे भी पिछले पन्द्रह वर्षों मे वृद्धि हुई है और जीवन स्तर भी बढ़ा है। हमे

अपनी स्थिति को अधिक दृढ बनाने के लिए जनसख्या पर अवश्य नियंत्रण करना पडेगा। अगर भारत की विशाल जनता सन्तति निरोध के महत्व को समझ ज वे और अगले दस वर्षों तक आवादी मे ५० फी सदी से अधिक वृद्धि न आने देवे तो देश की सभी योजनाएँ नफल हो जावेगी एव जनता का भविष्य भी स्वर्णम होगा।

## सन्तति निरोध प्राकृतिक है या अप्राकृतिक

सबसे पहले प्रश्न यह उठता है कि सन्तति निरोध प्राकृतिक है या अप्राकृतिक। गताब्दियों पहले मनुष्य नाखून काटना एव बाल काटना भी प्रकृति के विरुद्ध समझता था। इसके अतिरिक्त नखूनो को तो वह अपनी रक्षा का सर्वोत्तम साधन भी समझता था। इनसे उसे जो कष्ट होता था इसका ज्ञान उसे न था। जिस प्रकार स्वच्छ नाखून एव स्वच्छ शरीर मनुष्य की सभ्यता की निशानी है उसी प्रकार नियोजित परिवार क्रिमी समाज की सभ्यता की कसौटी है।

## सन्तति निरोध और सरकार

सरकार सन्तति निरोध के लिए जनसाधारण के लिए प्रचार के साधन

उपलब्ध इसे कानून है न आज के दिन लागू नहीं किया जा सकता। किन्तु वह दिन दूर नहीं जब समाज का अधिकांश अंग इसकी उपयोगिता को समझ जावेगा किन्तु उस दिन कानून बनाने की आवश्यकता भी नहीं रहेगी। अभी हमारे देश की जनता सन्तान को ईश्वरीय देन समझती है उसका विश्वास है कि वह प्रभु उत्पन्न होने से पहिले ही माता के स्तनो मे दूध दे देता है और दात ग्राने पर स्वयं भोजन की व्यवस्था भी करता है। प्रभु के ये अन्ध भक्त उन अकालो को भूल जाते जब मानव अन्न के दाने के लिए तडप तडप कर मरजाता है और भूखी माताएं मुट्टी भर अन्न के लिए बच्चो को क्रय कर देती है। सन ४२ मे बंगाल के अकाल की यही स्थिति थी। आज के दिन भी अनेको छोटे-छोटे बच्चे इसीलिए भूखे मर जाते हैं कि उनको पूरी खुराक नहीं मिलती उनकी माताओं के स्तनो से दूध नहीं उतरता। अगर इन आकड़ो को पूरी तरह से जानने के आप इच्छुक हैं तो विश्व खाद्य सस्था की रिपोर्ट पढिए।

टोयन वी ने भी इस बात पर बल दिए है कि सन्तति निरोध की सफलता जभी संभव है जब मानव जाति स्वेच्छा से इसे अपनावे।

### सन्तति निरोध के साधन

सन्तति निरोध के अनेको साधन है। ब्रह्मचर्य से रहना तो सदैव के लिए मनुष्य के लिए संभव नहीं है और एक वार का-सम्पर्क भी गर्भ ठहरा सकता है अतः जो ब्रह्मचर्य और नैतिकता को सन्तति निरोध का प्रमुख साधन मानने

है और इसको कार्य रूप में भी परिणित कर सकते हैं उनको अन्य साधनो की आवश्यकता नहीं है। अन्य मनुष्यो मे जिनके तीन या चार सन्तान हैं उन्हें निर्भर होकर VASECTOMY वेसक्टमी करा लेनी चाहिए। यह एक बहुत ही छोटा सा आपरेशन है जो बड़ी सरलता पूर्वक आजकल अस्पतालो मे किया जाता है। आप डाक्टरो से राय लीजिए जिन्होंने यह आपरेशन कराया है उनसे पूछिए। इस OPERATION से मनुष्य से किसी भी प्रकार की कभी उत्पन्न नहीं होती अब ऐसी श्रेणी के मनुष्य रहे जिनके सन्तान नहीं हैं उन्हें कि दो सन्तानो के मध्य कम से कम चार साल का अन्तर रहे तो अति उत्तम है। इसलिए फ्रेंच लैडर प्रयोग करना चाहिए। बाजार मे आजकल फ्रेंच लैडर की अनेक किस्मे प्रचलित हैं लेकिन इन सबमे गोल्ड डोलर की किस्म सर्वोत्तम है यह सस्ता भी है और टिकाऊ। सर्वत्र उपलब्ध है। एक को एकवार ही काम मे लाइए। कुछ चिकनाई का प्रयोग भी साथ मे अवश्य कीजिए। आपको पूर्ण सफलता मिलेगी अधिक जानकारी के लिए अस्पतालो मे FAMILY PLANNING CENTRES मे जाइए या इस प्रकार का साहित्य पढिए

आप कुछ भी समझिए जन सख्या का नियन्त्रण भारत के लिए ही नहीं अपितु मानव जाति के कल्याण के लिए आवश्यक है। जितनी जल्दी ही हम इसकी उपयोगिता को समझेंगे उतना जल्दी ही हमारा कल्याण है।

# परोपकार

की

जसता

डा —  
राम  
चरण  
महेन्द्र

हमारी योग्यता और हमारे हृदय से यदि कोई अधिकारी पुरुष उचित माग पेश करता है तो उसे देने में ही बुद्धिमानी है। निरन्तर देते रहो, क्योंकि पहले या पीछे तुम्हें अपना ऋण बराबर चुकाना पड़ेगा। थोड़े समय के लिए तुम्हारे न्याय-पथ के बीच में मनुष्य या घटनाएँ भले ही बाधक सिद्ध हों, पर टलना थोड़े ही समय के लिए होगा। अन्त में तुम्हें कर्ज बराबर चुकाना पड़ेगा अगर तुम बुद्धिमान हो, तो तुम ऐसे वैभव से डरोगे, जो तुम्हारे मिरपर और भी बोझ स्वरूप बन जाय।

उपकार प्रकृति का लक्ष्य है, पर जितने अधिक तुम उपकृत होते हो, उतना ही अधिक तुम पर टैकम लगेगा महापुरुष वही है जो अधिक से अधिक दूसरों का उपकार करे। वह नीच हैं—और ममार में यही एक बड़ी नीचता है कि स्वयं उपकार ग्रहण करते रहना और किसी की भलाई न

करना। प्रकृति का यह कुछ नियम ना है कि जो लोग हमारे उपर उपकार करते हैं, उनके साथ उपकार करने का मौका प्रायः हमें मिलता ही नहीं और मिलता भी है तो बहुत कम। लेकिन जो भी उपकार हमारे साथ किया जाय, जो भी लाभ हमें प्राप्त हो, उसे हमें ज्यों का ज्यों पाई-पाई चुका देना चाहिए, अपने अपकारी को नहीं तो किसी दूसरे को ही, कोई फर्क नहीं पड़ेगा।

‘मावधान। कही तुम्हारे हाथ में उपकार करने की बहुत सी शक्ति यों ही खाली न पड़ी रहे। यह शक्ति खाली पड़ी-पड़ी सड़ जायगी, उसमें कीड़े पड़ जायेंगे। किसी न किसी ढग से इस शक्ति का सदुपयोग करो।’

एमर्मन के उपर लिखे शब्दों में गहरी सत्यता निहित है। निरन्तर देते रहने से मनुष्य न केवल दूसरे का उपकार करता है बल्कि स्वयं अपना भी विकाम करता है। मान लीजिये,

कोई आपसे धर्मदान की आकांक्षा रखता है। कहता है मुझे पढा दीजिये, अमुक पुस्तक समझा दीजिये मेरे लिए कुछ लिख दीजिये, मेरा पत्र लिख दीजिये इत्यादि तो इन कार्यों को कर देने से प्रार्थी का भला तो होगा ही पर साथ उसकी आस्था से निकली आशीर्वाद की वाणी आपको अवश्य प्राप्त होगी। शुभ वचन की संज्ञा के साथ हमें एक वस्तु और भी मिलती है जिसे हम शक्तियों का विक्रम कह सकते हैं।

दूसरे के साथ किये गये उपकार से उत्पन्न प्रसन्न मानसिक मुद्रा आंतरिक संतोष एवं आगावादिता ऐसी बहुमूल्य दैवी सम्पदा है जिसका मूल्य कोई भुक्त भोगी ही जान सकता है। हमारे द्वारा किया गया उपकार हमें अमित मानसिक संतोष प्रदान करता है। आत्म संतोष से बढ़कर दूसरा आनन्द नहीं।

लोकोपकार के लिए किये गये कार्यों के करने से हमें दैवी महायता मिलती है, सतत साथ रहने वाली दैवी प्रेरणा हमारे साथ रहती है।

परोपकारी वृत्ति जिस क्षेत्र में प्रवेश करती है उसीमें अपना चमत्कार दिखाना शुरू कर देती है। राजनीति के क्षेत्र में महात्मा गांधीजी की ख्याति के और बहुत से कारणों में परोपकार वृत्ति की प्रधानता ही देखने में आयी है। स्वयं अपने स्वार्थ के लिए उन्होंने कुछ नहीं किया, बड़े २ महल, विशाल अट्टालिकाएँ, जमीन, जायदाद कुछ

भी एकत्र न करके स्वदेश सेवा, मत्स्यपालन, अहिंसा की साधना में मलग्न रहे। जीवन भर दूसरों को देते रहे। उन्होंने अपना समय धन, चिन्तन, श्रम, यहाँ तक कि शरीर तक देश सेवा को दे डाला। इस आत्म समर्पण का फल यह हुआ कि कुछ न होते हुए भी वे आज असंख्य भारतवासियों के हृदय सम्राट बने हुए हैं। जिन व्यक्तियों ने अर्थ यज्ञ या शक्ति की कामना में कार्य किये हम उन्हें विस्मृत कर बैठे।

आधुनिक युग में विनोबा परोपकार वृत्ति का एक जिन्दा नमूना है। भूदान यज्ञ के कार्य को वे परोपकार की दृष्टि से कर रहे हैं। स्वयं उनके पास कदाचित् निवास के लिए मकान भी न हो किन्तु अनेक निर्धन बेघर वार के व्यक्तियों के लिए उन्होंने भूमि एकत्रित कर दी है। ग्राम ग्राम वे पैदल भागे फिरते हैं। उनका शरीर दुबला कृशकाय है, फिर भी उसमें दैवी शक्ति का निवास है।

परोपकार वृत्ति के ऐसे कई उदाहरण हमें इतिहास में उपलब्ध हो सकते हैं। आज भी वे दैवी आलोक से प्रकाशमान हैं। ईश्वरीय शक्ति का गुप्त प्रभाव आज भी उनके साथ है।

इसलिए हम सब मानवों को चाहिए कि हम परोपकार की क्षमता अर्जन करें एवं जो अर्जित है उसे अमल में लाए।

# राजस्थान प्रदेश वैद्य सम्मेलन कार्य कारिणी अधिवेशन

राजस्थान प्रदेश वैद्य सम्मेलन कार्य कारिणी का अधिवेशन वैद्य श्री सीतारामजी मिश्र की अध्यक्षता में प्रधान कार्यालय जयपुर में हुई जिनमें निम्न कार्यवाही सम्पन्न हुई ।

१ नवीन नियमावली के अनुसार कमिश्नरी वैद्य सभा, उदयपुर तथा आयुर्वेद सेवक समाज राजस्थान, सम्बन्ध सन्ध्याये स्वीकृत की गई । अब इन सन्ध्याओं पर प्रदेश सम्मेलन का नियंत्रण परीक्षण रूप में रहेगा । तथा इनके अध्यक्ष एवं एक २ प्रतिनिधि स्थायी समिति में रहेंगे ।

२ धौलपुर उप जिले के मगठन के दिनांक १५-११-५० की कार्य समिति द्वारा स्वीकृत मगठन के रूप में स्वीकृत को पुनः स्वीकृत किया गया ।

३. आयुर्वेद विश्व विद्यालय की प्रगति के बारे में आचार्य श्री गौरीशंकरजी द्वारा प्रस्तुत प्रगति प्रतिवेदन पर विचार विनमय करते हुए उसको मूर्ति रूप देने के बारे में अग्रतर कार्यवाही का निश्चय किया ।

४ राज्य सेवादल वैद्यों के वैधानिक अधिकारों की सुरक्षा के लिए कार्य समिति ने मगठन मंत्री को अधिकार दिया कि वह किसी भी कानूनी परामर्श दाता द्वारा उन राज्य सेवादल वैद्यों की समय २ पर महायत्ना किया करे, जो अपने मामलों को प्रदेश सम्मेलन के समक्ष महायत्नार्थ प्रस्तुत करे । इस सम्बन्ध में समिति ने राष्ट्रीय मजदूर कांग्रेस की सहायता भी लेने का आदेश मगठन मंत्री को दिया ।

५ स्थायी समिति की बैठक के लिए जयपुर जिला के अध्यक्ष का निमन्त्रण स्वीकृत किया गया ।

गजानन्द

प्रचार अधिकारी

राजस्थान प्रदेश वैद्य सम्मेलन

जयपुर

# कहानियां



“स्वास्थ्य सरिता” की अपने ग्राहकों को दूसरी अनूठी भेंट

## कहानी विशेषांक



यह विशेषांक नवम्बर १९६३ में प्रकाशित होगा। दीपावली के पावन पर्व पर यह अनमोल कृति आपकी सेवा में प्रस्तुत की जायगी, लेकिन तभी, जबकि आप “स्वास्थ्य सरिता” के ग्राहक हैं या बन जायेंगे।

“कहानी विशेषांक” में श्रेष्ठ कहानियाँ संकलित होंगी। मूल्य केवल दो रुपये ही होगा। आप देखेंगे कि “स्वास्थ्य सरिता” के “कहानी विशेषांक” की हर कहानी आपकी पसन्द की होगी और आप उसे दुबारा, तिवारा पढ़ने-पढ़ाने और सुनने-सुनाने की इच्छा रखेंगे। “स्वास्थ्य सरिता” एक स्वास्थ्य सम्बन्धी पारिवारिक मासिक है। अतः इसमें अश्लील या निरर्थक कहानियाँ स्थान नहीं पायेंगी, ऐसी हमारी घोषणा है। जो भाई “स्वास्थ्य सरिता” के ग्राहक न हों, वे २ रुपये का मनीऑर्डर भेजकर अपनी प्रति सुरक्षित करा लें। यदि आप उसे निःशुल्क प्राप्त करना चाहें तो आज ही ५) रुपये का मनीऑर्डर भेज कर वार्षिक ग्राहक बनिये और निश्चित हो जाइयें।

कहानी विशेषांक के लिये समस्त रचनाएँ निम्न पते पर भेजे —

सम्पादक—

स्वास्थ्य सरिता, कार्यालय नं० २

शामगढ़ (म. प्र.)

W (Rly)

# जमाशील बनो !

कन्हैयालाल

परीक्षित एक दिन वन में शिकार खेल रहा था। मृग, गर-प्रहार से बचकर भाग निकला। परीक्षित ने उसका पीछा किया। वन में तपस्वियों के कुछ आश्रम भी थे। एक आश्रम में वानप्रस्थ महर्षि शमी अपने आत्मज शिष्य शृगी के साथ रहते थे। शमी वस्तुतः शमी ही था। पर, शृगी शृग की तरह सुतीक्ष्ण-स्वभाव का तपस्वी था। वह कार्यवश कहीं बाहर गया था। शमी आश्रम के बाहर एक शिलापट्ट पर ध्यानस्थ था। परीक्षित ने शमी से पूछा, 'मुने, क्या तुमने एक मृग को अभी ड़धर भागते हुए देखा है।'

शमी मौन था, मौन हो रहा। मृग किधर गया है, मुनि इसका क्या उत्तर देते? मुनि का व्रत ऐसे प्रसंग पर मौन साधने का ही तो विधान करता है। परीक्षित ने अपने प्रश्न को दो तीन बार दोहराया, पर मुनि उत्तर में मौन ही रहे।

कुछ भी उत्तर न मिला तो परीक्षित ने सगर्व कहा, 'मैं हस्तिनापुर का अधिपति कौरवकुल-किरीट राजा परीक्षित हूँ समझे।'

पर, मुनि का मौन न टूटना था, न टूटा।

परीक्षित खीज गया। मन को कैसे

समझाना? समीप पड़े मृत सर्प को उनके तन पर डालकर चल दिया, जैसे बालक का हारा मन बदल गया हो। तपस्वी अचल थे। आत्मा के अथाह-सागर में विषम भाव की एक भी ऊर्मी न उठी, न गिरी।

दूर स्थित एक ऋषिपुत्र आचार्य का अपमान न सह सका। वह दौड़ा शृगी के समीप पहुँचा और आक्रोशपूर्वक कहने लगा, 'शृगी ..।' धिक्कार है तुम्हें, तुम्हारे होते आचार्य का अपमान हो, यह कितनी लज्जा की बात है।'

शृगी ने पूछा, 'आचार्य शमी का अपमान करने वाला वह कौन नराधम है? उसका मुझे नाम बताओ, ऋषिपुत्र! मैं उसे अभी ही अपने किये का फल देता हूँ।'

ऋषिपुत्र में आद्योपांत वृत्तांत सुना तो शृगी के क्रोध की सीमा न रही। उसने तत्क्षण परीक्षित को श्राप दे दिया, 'मेरे वाक्यबल से प्रेरित होकर, तक्षक नागराज महर्षि शमी का अपमान करने वाले परीक्षित को आजसे सातवें दिन यमलोक में पहुँचा दे।'

शृगी शमी की सेवामें प्रस्तुत हुआ। परीक्षित को शाप देने की बात कहकर वह आचार्य की ओर देखने लगा।

आचार्य शमी ने कहा, 'श्रृगी, यह तुमने अच्छा नहीं किया। परीक्षित क्षत-व्य हैं। उसे मेरे मुनिव्रत का पता नहीं था, अतः अपने प्रश्न का उत्तर न पाकर क्षुब्ध हो गया। आवेश में मेरा अपमान

कर बैठा.....! करने दो, क्या हुआ? श्रृगी, मुनियों का धर्म शाप देना नहीं, शांत रहना है। क्रोध करना नहीं करणा करना है। मुनि, क्षमाशील बनो !'

## स हु प देश

किसी पर दोष न लगाओ, जिससे तुम पर दोष न लगाया जाये। तू अपने भाई की आंख के तिनके को क्यों देखता है और अपनी आंख का शहतीर तुझे नहीं सूझता। और जब तू अपनी आंख के लट्टे को ही नहीं देखता, तो अपने भाई से क्यों कर कह सकता है कि ठहर जा, मैं तेरी आंख के तिनके को निकाल हूँ।'

पर्वत पर का उपदेश इसी प्रकार के अनेक सुन्दर उपदेशों का भण्डार है। कहने की आवश्यकता नहीं, उक्त उपदेश हमारे देग के ऋषि-महर्षियों के तथा प्राचीन धर्मग्रन्थों के दया, क्षमा, परोपकार, अपरिग्रह आदि के उपदेशों से बहुत अधिक साम्य रखते हैं। कुछ लोगों का विश्वास है कि ईसामसीह युवावस्था में भारत में आये थे और यहाँ के ऋषियों तथा दार्शनिकों का उन पर भारी प्रभाव पड़ा। कुछ भी हो उक्त उपदेशों में

भारतीय दार्शनिकता की झलक अवश्य है।

ईसा मसीह के कुछ अन्य उपदेश भी इसी प्रकार सुन्दर तथा मूल्यवान हैं। यथा—

यदि तेरा भाई अपराध करे, तो उसे समझा और यदि वह पश्चाताप करे तो उसे क्षमा कर। यदि दिन भर से वह सात बार तेरा अपराध करे और सातों बार तेरे पास आकर फिर कहे कि मैं पछताता हूँ, तो उसे क्षमा कर।

कहा गया था कि आंख के बदले आंख और दात के बदले दात—पर मैं तुमसे कहता हूँ कि बुरे का सामना न करो, जो कोई तेरे दाहिने गाल पर थप्पड़ मारे उसकी ओर दूसरा भी फेर दे, जो तेरा कुरता लेना चाहे, उसे दोहरा भी ले लेने दे, जो कोई तुमसे कुछ मागे उसे दे।

—ईसामसीह

# पुत्र की मूर्खता

श्री सुशील

१९६३

प्राचीनकाल में एक बनिया रहता था। वह घी और तम्बाकू—इन दो चीजों का व्यापार करता था। वह बहुत ईमानदार था, इसलिये आम-पास के क्षेत्र में बहुत लोकप्रिय भी था। उसका एक लडका था। लेकिन वह बहुत भोला था।

एक बार व्यापारी को किमी कार्यवश बाहर जाने की आवश्यकता हुई। अब तो वह चिंतित हो उठा कि मेरे पीछे दूकान का काम कौन देखेगा। किमी बाहर के व्यक्ति को दूकान सौंपना संकट का काम है। और बेटा मेरा व्यापार करने योग्य नहीं है।

उसको इस प्रकार चिंतित देखकर पुत्र ने कहा, 'पिताजी, आप चिंता न करें। निश्चित होकर बाहर जाइये। मैं आपका पुत्र हूँ। दूकान को सभाल लूंगा। आप मुझे सब वस्तुओं के भाव बता दीजिये।'

पिता ने कहा, 'हमारी दूकान पर दो ही चीजे विकती हैं—घी और तम्बाकू। दोनों का एक ही भाव है। याद रखने का कोई प्रश्न ही नहीं। लेकिन हा, तुम्हें और एक बात याद रखनी होगी। वह यह कि जब तक खुले हुए टीनों का माल खत्म न हो

जाय, नये टीन मत खोलना।'

पुत्र ने उत्तर दिया, 'बहुत अच्छा पिताजी।'

इस प्रकार पुत्र को समझा बुझा कर पिता बाहर चला गया और पुत्र दूकान पर आ बैठा। उसने चारों ओर नजर दौड़ाई। एक ओर घी के टीन रखे हुए थे, दूसरी ओर तम्बाकू के। दोनों ओर एक एक टीन खुला हुआ था और दोनों आधे-आधे थे। यह सब देख कर पुत्र ने मन-ही-मन सोचा—मेरे पिताजी मुझको बड़ा भोला कहते हैं, लेकिन वह स्वयं कितने अज्ञ है। एक ही भाव की दो वस्तुओं के लिये दो टीन रोक रखे हैं। दोनों चीजों को एक में क्यों न कर दिया जाय। यह सोचकर उसने घी का टीन उठाया और तम्बाकू वाले टीन में उ डेल दिया। फिर गद्दी पर जा बैठा। थोड़ी देर बाद एक ग्राहक दूकान पर आया। बोला, 'मुझे तम्बाकू चाहिये।'

बणिक्-पुत्र ने वह टीन लाकर उसके सामने रख दिया। पूछा, 'कितना चाहते हो?'

ग्राहक ने टीन को देखा। बोला, 'मूर्ख यह क्या तम्बाकू है?'

बगिक-पुत्र ने उत्तर दिया, जी हा, मेरे पास यही तवाकू है। लेना हो तो लो, नहीं तो आगे जाओ।'

ग्राहक मुस्कुराता हुआ चला गया। फिर दूसरा ग्राहक आया। उसने घी मागा। लड्के ने उसके सामने भी वही टिन रख दिया।

ग्राहक ने कहा घी में यह तवाकू कैसा है? कहीं भूल तो नहीं कर बैठे।'

बगिक-पुत्र ने क्रुद्ध होकर उत्तर दिया, 'भूल मेरी नहीं, तुम्हारी है। यह असली घी है यदि लेना हो तो लो, नहीं तो रास्ता नापो।'

वह ग्राहक भी चला गया। मध्या तक घी और तवाकू के अनेक ग्राहक आये, लेकिन उस टिन को देखकर आश्चर्य प्रकट किया। कुछेक ने तो बगिक-पुत्र को बुरा भला भी कहा। दिन भर यही कहा-सुनी होती रही। लेकिन माल एक पैसे का भो नहीं बिका। रात आ गई। व्यापारी बाहर से लौट आया। उसने अपने लड्के से पूछा, 'कहो बेटा, क्या हाल रहा?'

लड्के ने उत्तर दिया, पिताजी, आपने अपने सभी ग्राहको को बिगाड़ रक्खा है। जो भी आता, वही मुझे सूखे, वेवकूफ या गधा कहने लगता है। मैं यह सब नहीं सह सकता।'

पिता ने पूछा, 'यह सब क्यों? क्या तूने ग्राहक को माल नहीं दिखाया या भाव ठीक नहीं बताया?'

पुत्र ने उत्तर दिया, 'पिताजी, मैंने तो वही भाव बताया जो आप बता गये थे।'

अब तो पिता अममंजम में पड़ गया। आखिर यह सब क्या हुआ? वह पुत्र के भोलेपन में परिचित था, इसलिये उतना तो ममभ रहा था कि गलती अवश्य ही मेरे बेटे की होगी। उसने पूछा, 'क्यों बेटा, दूकान पर जाकर तूने क्या किया था?'

पुत्र ने उत्तर दिया, 'पिताजी, मैं तो दिन भर गद्दी पर बैठे रहा। ग्राहक जो भी वस्तु मागता, वही मैं उमने दिखाता और भाव भी बता देता। किन्तु पिताजी आपकी एक बात मुझे अच्छी नहीं लगी। आप तो बहुत ममभदार हैं...।'

पिता ने एकदम पूछा, 'मेरी कौनसी बात तुम्हें अच्छी नहीं लगी?'

पुत्र ने उत्तर दिया, 'पिताजी, आपने घी और तवाकू दोनों का एक ही भाव बताया था।'

पिता ने कहा, 'हा, हा फिर उममें क्या?'

पुत्र मुस्कराकर बोला, 'दोनों चीजों के जब एक ही भाव है तो आपने उन्हें अलग-अलग टिनो में क्यों रक्खा?'

सुनकर पिता हतप्रभ रह गया। बोला, 'तो तूने क्या किया?'

पुत्र ने गर्व से उत्तर दिया, पिताजी मैंने दोनों को मिलाकर एक टिन बचा लिया।

पिता ने माथा पीट लिया और बोले, 'तो बेटा अब तुम उस टिन का सामान भी कूड़े में डाल कर उसे खाली कर लाओ।'

# दो बादल

मूल कहानीकार :

अनुवादक :

श्री वि० स० खाण्डेकर

कान्तीलाल सोदी

दोनों ही भागे जा रहे थे ।  
धक्का लगते ही उन्होंने एक  
दूसरे की ओर देखा—दो बादल थे ।

कपसीला बादल ऊपर जा रहा  
था, काला नीचे आ रहा था । कपसीले  
बादल ने काले बादल की ओर हीन  
दृष्टि से देखा । क्षण भर ठहरकर  
उमने पूछा—कहाँ चले ?

—पृथ्वी पर, तुम किधर ?

—स्वर्ग में । उत्तर मिला ।

कपसीला बादल ऊपर जाने लगा,  
काला बादल नीचे आने लगा । कप-  
सीले बादल ने गर्व से पीछे मुड़कर  
देखा । कितना सुन्दर लग रहा था  
वह काला बादल । उत्सुकता में उमने  
उपर देखा । स्वर्ग में वह जल्दी ही  
प्रवेश करेगा इस सतोपजनक विचार  
के आने पर उमने काले बादल को  
विस्मृत कर दिया ।

कुछ क्षण बाद उमने पीछे मुड़-  
कर देखा । काले बादल का कहीं पना  
न था । किन्तु वसुन्धरा मद्य स्नाना  
रूचवती कामिनी के ममान दिख रही

थी । लताये और फूल पुलकित बालक  
की तरह खिल खिला रहे थे । और  
सभी शिखाओं पर बैठे पक्षी अपने  
पखों से जल बिन्दु छिटक रहे थे ।

कपसीले बादल ने स्वर्ग-द्वार में  
प्रवेश किया । प्रवेश के सम्बन्ध में  
वह निश्चित था, किन्तु द्वार-रक्षक ने  
अवरोध उत्पन्न कर दिया । बोला—  
भीतर एक ही स्थान खाली था वह  
भी पूर्ण हो गया है ।

कपसीले बादल ने अपने अनुगामी  
अनेक बादलों को देखा था । वह  
मोचने लगा—मेरे आगे कोई नहीं था ।  
कुछ ममभ में नहीं आया । उमने  
पूछा—कौन गया स्वर्ग में ?

—एक काला बादल । द्वारपाल  
ने प्रत्युत्तर दिया ।

—क्या कहा ? काला बादल ?

—हा । वही जिमने गर्म धरती  
को गीतलता प्रदान करने हेतु अपना  
सब कुछ न्यौछावर कर दिया है ।

(—मराठी में अनुदित)



हठात् सुनील का स्वर उमे फिर सुनाई पडा। तुमने सुना नहीं मैं क्या कह रहा हूँ। मुन लिया—मुँह फुला कर रत्ना बोली। "तो जरा जल्दी करो। बड़ी देर हो रही है" लेकिन मैं किसी की दासी नहीं हूँ—रत्ना ने सरोष कहा। सुनील ने पल-भर चुप रह कर रत्ना की ओर देखा। फिर गम्भीर और सयत स्वर मे बोला—“मैंने तुम्हे दासी कब कहा है” तब और क्या कहा है क्या जूते उठवाने के लिए ही मुझे यहाँ लाये थे मेरे घराने की और मेरी क्या इतनी ही इज्जत है रत्ना का स्वर भारी था। अपमान की ज्वाला ने उसे देवस कर दिया था। वह रो रही थी। अरे इसमे इज्जत और वेइज्जती का क्या सवाल है तुम तो मेरी पत्नी हो और इस नाते कुछ कह सकने का मुझे अधिकार है।” और आप तभी बात-बात पर मेरा अपमान करते है। मुझे नीचा दिखाते है। जूता उठाने के लिए क्या मैं ही बची थी,” रत्ना रो रही थी। अब तो सुनील भी सहन शक्ति भी जवाब दे चुकी थी। क्रोधिन कण्ठ मे वह बोले अगर ऐसा था तो तुमने मुझमे विवाह क्यों किया। अपने पिता से कह दिया होता। वह किसी राजवश की राज लक्ष्मी तुम्हे बना देते। “बस-बस बहुत हुआ जबान सम्भाल कर बोलिये।” बापू के लिए कुछ न कहिए उनको आप कुछ नहीं कह सकते। सुनील का क्रोध और भी भडका किन्तु मदा की भाति आज भी वह चुप हो रहा। और बिना कुछ बहे ही वहा मे चल पडा। लेकिन उम दिन से दोनो पति-पत्नि मे, कुछ

ऐसा मनमुठाव हुआ कि, फिर वह एक-दूसरे से न बोले और अलग-अलग रहने लगे।

बान काफी बडी थी। आखिर कहा तक छिप पी। पल भर मे सारे महल मे फैल गई और धीरे-धीरे महल से मुहल्ले और मुहल्ले से सारे नगर मे फैल गयी। यहाँ तक कि राजगढ मे भी यह बात पहुँची, बडे ठाकुर ने भी सुना किन्तु न जाने क्या मोच कर वह चुप रह गये। रत्ना को न तो उन्होने कुछ लिखा और न कोई आदमी ही उन्होने उसकी खोज-खबर लेने भेजा।

ऋतुराज का आगमन था। वासन्ती वयार मन्द गति से वह रही थी। समस्त वन-उपवन वसन्त के स्वागत के लिये कुमुदोत्सव मना रहे थे। स्वयं वमुन्धरा भी पीली ओढनी ओढे ऋतुराज के स्वागत मे तत्पर थी। इधर प्रकृति, यो राग-रग मे मग्न थी, उधर सुनील के गढ का भी कुछ ऐसा ही रग था। सारा गढ पुताई करके, साफ किया गया था। भित्तियो पर मुन्दर चित्रकारी की गई थी। विद्युत प्रकाश से सारा महल जगमगा रहा था। गढ मे कोना-कोना भाड फानूसो से मुमज्जित था। प्रत्येक कमरे मे कीमती कालीन विछे थे। मनसद और रईसी, शौक के सभी साधन सजे थे। दूर-दूर से मेहमान आये थे, और प्रजा मे अदम्य उत्सह था। आखिर यह बस क्यों? क्योंकि वसन्त पञ्चमी को सुनील की वर्षगांठ थी। लेकिन रत्ना सदा की भाति उदाम थी। उसके मन मे कोई उत्साह कोई उल्लास न था।

निमन्त्रण पाकर, रत्ना के पिता भी वहा आये। रत्ना को आश्चर्य तो हुआ पर वह कुछ बोली नहीं। पिता को देख, उसके नेत्र भर आये पर शीघ्र ही अपने को सम्भाल कर वह, वर्षगांठ में जाने की तैयारी करने लगी।

भोज के उपरान्त, मित्रों के आग्रह पर सुनील ने शिकार पर जाने का निश्चय किया। बन्दूकें तैयार हो गयी, सिपाही आवश्यक सामान से लैस हो गये। जीप द्वार पर आकर खड़ी हो गयी। सुनील चलने को खड़ा हुआ। किन्तु उसके जूते गायब। सभी की तरह सुनील भी जूते उतार कर भोज पर बैठा था। सब नौकर-चाकर, दास-दासी खोजने लगे, पर जूतों का कहीं पता न था। इतने में ही बड़े ठाकुर की आवाज सुनील के कानों में पड़ी, अरे कुँवर साहब, यह रहे आपके जूते। और सुनील ने देखा स्वयं बड़े ठाकुर उसके जूते लिए चने आ रहे हैं। यह आप क्या कर रहे हैं पिताजी। कह कर

सुनील ने लपक कर उनके हाथ में जूते ले लिये। राजगट के बड़े ठाकुर का यह हाल देख कर, सभी आश्चर्य चकित थे। सुनील ने सब कुछ देखा, और उनकी व्यवहार कुशल बुद्धि पल भर में सब समझ गई। रत्ना ठगी मी रह गयी। लज्जा के मारे वह जमीन में गड-मी गयी। उसे भारी आत्मग्लानि हो रही थी। जिस पिता जी के ऊपर वह फूल रही थी, उन्हीं का ऐसा विनम्र व्यवहार। मन का सारा दम्भ और रोष, अश्रु बनकर प्रवाहित हो उठा।

उसी रात को रत्ना सुनील के शयनागार में पहुची। "मुझे क्षमा करो देव" कह कर रत्ना ने सुनील के चरणों पर अपना मस्तक रख दिया और अपने आसुओं से उसके पाव पखारने लगी। सुनील ने उसे हृदय से लगा लिया और बोला मैं जानता था, कभी तो मानिनी का 'मान भंग' होगा। यह कह कर स्नेह से उसकी पीठ पर हाथ फेरने लगा।



तुम मनुष्यों के सामने दिखाने के लिए अपने धर्म के काम न करो, नहीं तो अपने स्वर्गीय पिता से कुछ भी फल न पाओगे। जब तू दान करे तो अपने आगे तुरही न फ्रूंकना जैसा कि कपटी लोग सभाओं और गलियों में करते हैं कि लोग उनकी बड़ाई करे। मैं तुमसे सच कहता हूँ कि वे अपना फल पा चुके। जब तू दान करे, तो जो तेरा दाहिना हाथ करता है, उसे तेरा बायां हाथ न जानने पावे।

—ईसामसीह

दो शब्दों का जादू

\*\*\*  
\*\*\*  
\*\*\*

# चाय पियोगे ?

\*\*\*  
\*\*\*  
\*\*\*

- श्री विजय निर्बाध

'चाय पियोगे ?' घर से निकलते ही जादू भरे यह दो शब्द ज्योंही हमारे कानों में पड़े तो नजर उठाकर हमने देखा। हमारे पड़ोसी लाला दमड़ीमल अपने दरवाजे पर खड़े हुए मुस्कुरा रहे थे। बड़ी प्यार भरी नजरों से हमें देखते हुए आप बोले—'चाय पियोगे ?' दमड़ीमल जी के सम्बन्ध में हर व्यक्ति का एक ही मत है और वह यह कि चमड़ीमल जी चली जाए मगर दमड़ीमल जी की जेब से दमड़ीमल हरगिज नहीं जा सकती। इसीलिये उनका यह स्नेहसिक्त एवं आग्रहपूर्ण निमंत्रण बरबस ही दिल में उतरता चला गया और सहसा ही उत्तर में हम कह गये 'चल जायगी।'

बड़े प्रेम से दमड़ीमल जी अपनी बैठक में हमें ले गये। वहीं से लडकी को आवाज देते हुए बोले—'इमरती अरी श्री इमरती जरा देख तो सही बिटिया यह अपने निर्बाध साहब आये है। इनके लिये चाय का पानी तो चढा दे एक प्याला। अपना फरमान जारी रखते हुए दमड़ीमल जी ने फरमाया—'और हा जरा

लल्लू को भेज देना बेटा वह कह रहा था कि स्टेशन रोड तक किशन लाल जी के यहाँ उसे जाना है। जब तक चाय बने इनकी साईकल यहाँ पड़ी है उसे वह ले जाए।'

हमने निवेदन भी किया कि साहब हमें दफ्तर पहुँचना है वैसे ही बहुत लेट हो चुके हैं .. मगर वह कब मानने वाले थे। साईकल लल्लू को सम्हलाते हुये बोले—'जरा जल्दी आ जाना देर मत लगाना बिल्कुल भी . और हा उधर से जब लौटो तो यह मेरी अर्जी भी दफ्तर में जरा देते आना आज मेरी तबियत ठीक नहीं इसलिये छुट्टी पर ही आज मैं रहूँगा।

पाच मिनट का वायदा करके जो लल्लू जी साईकल ले गये थे पूरे दो घंटे और पचास मिनट में वापिस लौटे। साईकल लेकर हम चले ही थे कि कानों में पुनः आवाज आई—'चाय पियोगे ?' देखा तो चचा चोच जवाहर रेस्टोरेन्ट के दरवाजे पर खड़े हैं। कहा भी कि चचा दफ्तर को देर हो रही है। मगर चचा

कव मानने वाले थे साइकिल से हमें उतारा और अन्दर ले गए। दो चाय का 'आर्डर' पटाख से उन्होंने दे मारा।

बैठे तो कहने लगे—'एक कविता तो दो बेटा।'

"कविता?" चचा की बात सुनकर हम ठगे से रह गए—पूछा, "कविता का आप क्या करिएगा?"

कहने लगे, "करूंगा क्या मुख पृष्ठ पर छापूंगा।"

"काहे के मुख पृष्ठ पर?" हमने जिज्ञासा की।

"भोपू के," चचा बोले, "तुम्हें मालूम नहीं है क्या? एक साप्ताहिक मैंने शुरू कर दिया है तुम लोगो के भरोसे पर पैसे तो अभी गैरो के लिए भी नहीं है और तुम तो फिर अपने हो।"

अनपढ़ चचा चौच पत्रकार हो गए। बड़े आश्चर्य से हमने पूछा—"कविता तो हम आपको दे देगे चचा मगर बाकी मँटर का आप क्या करिएगा?"



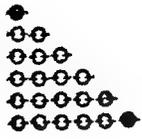
एक आदमीने 'शिकारी' घोड़े पर दाव लगाया, दोबारा वह फिर इसी घोड़ेपर रुपया लगाने आया। इसके बाद तीसरी बार वह फिर उसी घोड़ेपर और रुपया लगाने आया। तो वहाँ खड़े एक आदमीने उससे कहा, "महाशय, आप क्यों इतना रुपया इस घोड़ेपर लगा रहे है, यह घोड़ा नहीं जीतैगा।"

'तुम्हें कैसे मालूम।'

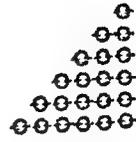
"अगर आप जानना ही चाहते है, तो बताये देता हूँ, मैं इस घोड़े का मालिक हूँ।—"

"ओह, तब तो यह दौड़ बहुत ही धीमी होगी, क्योंकि बाकी के चार घोड़े मेरे है।"





# जूठा आस



माया केवल हस देती थी। मेरे प्रश्नों का मुझे सदा यही उत्तर मिलता था। जब वह मेरे सामने से चली जाती थी, तब मैं उसके हास्य में अपने अर्थ को टटोलता था। भ्रात भिखारी भी उस दिन में, जो उसके लिए रात के लिए रात के समान है, क्या इसी तरह अपना पथ खोजता होगा ?

मैं एक भग्न कुटीर में रहता था। सामने ही उसकी सुविशाल अट्टालिका थी। उस प्रासाद की सर्वोच्च मंजिल के बरामदे में चिके पड़ी हुई थी। जायद माया अपने दो हाथों से कभी कभी एकाग्र तीलिया तो दिया करती थी। चिक का एक कोना खुल गया था। उभी कोने से उसी की लापरवाही से एक दिन मैंने उसे देख लिया वह एक दिन वहा पर फिर आई, मैंने फिर देखा। मैं उसे पहचान गया, वह मुझे पहचान गई।

इसके बाद वह वहा नित्य कुछ देर के लिए आती थी। मैं बड़ी देर तक प्रतीक्षा करता था। प्रतीक्षा कभी विफल न गई।

मैंने जितनी बार उसके स्वर्गीय रूप के दर्शन किए, उतनी ही बार उसमें

कुछ न कुछ नवीनता अवश्य पाई। उसका विश्वमोहन हास्य मुझे अपने नाम की तरह खूब अच्छी तरह याद है, किंतु मुझे याद क्या, मालूम भी नहीं, उसका कठ कितना कड़ा और कोमल था।

मैं उसकी वाणी को सुनने के लिए बड़ा ही उत्सुक था, किंतु वह पाषाण—नहीं, नहीं, सुवर्ण की प्रतिमा—कभी बोली ही नहीं। मैंने बड़े-बड़े उपाय किए, पर उसके अघरो से मुस्कान निकली, शब्द नहीं निकले, चित्र देखा, सगीत नहीं सुना, भाव मिला, अर्थ नहीं पाया, मेरे नेत्र कृतकृत्य हुए, कान अतृप्त ही रहे। कभी-कभी मेरे कर्णद्वय मुझसे कानाफूसी कर कहने लगे—‘तू बहरा तो नहीं है ?’

(२)

जो भी हो, लोग कहते हैं—जीवन की सबसे प्रिय वस्तु सबसे मनोहर घटना अच्छी तरह याद रहती है, पर मुझे वह भयानक सघ्या अभी की तरह खूब याद है।

आह ! वह ग्रीष्म की सघ्या थी। तावतप्त भूमि पर पानी छिड़ककर मैं भोजन बना रहा था। अचानक सूर्योदय

हुआ, चिक के पास मुझे माया दिखाई दी। वह आम चूस रही थी। आम मधुर था, उससे हजार गुना माधुर्य माया की मुस्कान में था। होठों में ऐसी मधुरी रखकर भी माया न जाने क्यों आम चूस रही थी।

माया ने आम चूस-चूसकर उसके छिलके दूर फेंक दिए। वह जानती थी, यदि उसके जूठे आम का एक भी छिलका मेरी रसोई में गिर जाय तो वह अपवित्र हो जायगी। मैं समझता था, यदि उसका एक भी जूठा छिलका मेरी रसोई में गिर जाय तो वह पवित्र हो जायगी।

माया गुठली चूस रही थी। अचानक। गुठली उसके मुँह से फिमल गई। माया को एकाएक यह ध्यान हुआ कि वह गुठली मेरी रसोई में गिरेगी। वह उसको सम्हालने को वढी। गुठली गिरी, उसी के साथ माया भी। माया की असवधानी से गुठली गिरी और विश्व की असवधानी से माया माया। ससार। क्या माया अब तेरे किसी काम की न थी। उस कलिका का अभी विकास भी कहाँ हुआ था मूढ।

गुठली और माया मेरे समीप कठोर भूमि पर गिर पड़े। मेरे ऊपर वज्र गिर पड़ा। मैंने देखा, माया मूर्च्छित हो गई थी।

क्षण भर में ही उसके माता-पिता वहाँ पर दौड़े आए। पखा करने पर माया ने आँवें खोली, सब के प्राण में प्राण आए। माया ने मधुर खोले, मुझे जीवन्त मिला, अवरों में कपन हुआ, माया ने

कहा—'गुठली जूठी नहीं थी।' इसके बाद माया ने होठ बदल कर लिए, आँवें बदल कर ली। फिर माया कुछ न बोली। उसके वह स्वर अंतिम हुए। माया सदा के लिए चली गई।

चांगे और से 'गुठली जूठी नहीं थी' यही प्रतिध्वनित हो रहा था। जड़-जीव एक एक कर मुझमें कहने लगे—'गुठली जूठी नहीं है।' सारा ससार एक स्वर से कहने लगा—'गुठली जूठी नहीं है।'

माया फिर कही नहीं दिखाई ही। बहुत दिन तक उसकी खोज में इधर-उधर पागलों की तरह, घूमता रहा फही उसका निशान नहीं मिला।

ससार में जब मेरे लिए, कोई आकर्षण नहीं रहा, तब मैं उसका त्याग कर निर्जन वन में रहने लगा। माया की वह जूठी गुठली मेरी एक मात्र सगिनी थी। मैंने माया के पाने की चेष्टा की, नहीं मिली। शानि खोजी, वह भी नहीं मिली।

एक दिन श्याम मेघ, आकाश से वारिसिचन कर रहे थे। मैंने अपना समस्त मोह त्याग कर वह गुठली जमीन में बोदी। कुछ दिन बाद अकुर निकल आया। मैंने अनवरत परिश्रम कर उस अकुर की रक्षा की। कुछ काल में वह अकुर एक विशाल वृक्ष में परिणत हो गया।

अचानक एक मधु-वसत में उसमें बौर निकल आए। उस समय मैंने देखा, मानो माया अपने हास्य को लेकर आ गई

( गेप पृष्ठ ६६ पर )

# कवितायें

# आपका सहयोग :

## हमारा बल



स्वास्थ्य सरिता के ग्राहक बनिये व बनाइये । आपके सहयोग और आशीर्वाद से हम इसे और सुन्दर तथा विस्तृत रूप में प्रस्तुत करना चाहते हैं

स्मरण रहे यह परिवार का सर्वोत्तम एवं विवध उपयोगी विषयो की उत्कृष्ट सामग्री प्रकाशित करने वाला अद्वितीय मासिक है । ग्राहक बन्धुओं की कृपा के आधार पर तथा पत्र की नीति के अन्तर्गत प्रथम वर्ष गाँठ पर इसका ३०० पृष्ठों का शानदार चर्मरोग विशेषांक अप्रैल '६३ में प्रकाशित हुआ है । आगे के विशेषाँकों की सूची इस प्रकार है—

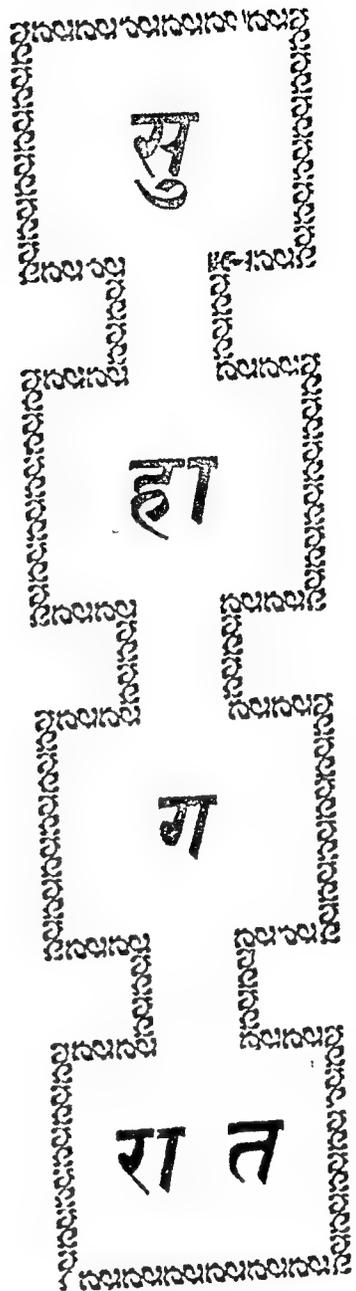
- कहानी विशेषांक २०० पृष्ठ नवम्बर ६३ मूल्य २) रुपये
- स्वास्थ्यरक्षा विशेषाँक ३०० पृष्ठ अप्रैल ६४ मूल्य ४) रुपये
- शब्दकोष अथवा हास्य व्यंग अ क पृष्ठ २०० नवम्बर ६४ मूल्य २) रुपये

स्वास्थ्य सरिता प्रकाशन

कोट गेट, बीकानेर (राजस्थान)



रात के सन्नाटे में  
 पृथ्वी की गोद में दो जीवन यात्री  
 एक दूसरे के सुख दुःख में लिपटे  
 सितारों की चादर ओढ़े  
 भीगुरों की करतल ध्वनी में  
 जीवन की उलझी पहली में उलझे  
 जीवन से कर रहे  
 साक्षात्कार नर और नारी  
 दोनों—  
 नर ने नारी के माग में सिन्दूर भरा  
 कृपा,  
 समस्त विश्व, दान दिया हो  
 नारी को—  
 नारी ने अपने भोले स्वभाव से  
 देव माना पति को  
 नर ने भी मान लिया पति को  
 लक्ष्मी सम—  
 पर क्या ? यह  
 जीवन का शाश्वत सत्य ? —  
 वह सीमक रही  
 सुबक रही  
 पुरुष की पागलिकता में बधी  
 गहन अधिकार में  
 बेवम, पड़ी बाहों में  
 जीवन भर अपने प्रमाद का  
 प्रतिकार करने  
 क्या, यही रात काली  
 कहलानी मुहाग की है ?



श्री विष्णु शर्मा हितैषी  
 उदयपुर



# “युग की सांग”

कवि-श्री “किशोर”

माटी का भगवान न जग को,  
पत्थर मा इन्मान चाहिए ।

( १ )

युग बदला, दुनिया बदली  
और चेतनता आई सबमे,  
हर आफत से टकराने की  
खाई जन जन ने कममे ।  
मरने का अभिशाप न जग को,  
जीवन का बरदान चाहिए ।

( २ )

मिट जाएगे बलि वेदी पर  
पर अन्याय न होने देगे,  
भारत मा के सीने पर,  
पाव गैर का न पडने देगे ।  
जो अनहोनी होनी कर दे,  
ऐसा ही गुणवान चाहिए ।

माटी का भगवान न जग को,  
पत्थर मा इन्मान चाहिए ।

( ३ )

महे न हम चीनी बर्बरता  
जबतक नस मे रक्त गर्म हो,  
हृदय लौह का आज बनाकर,  
मसले उन्हे जो वेशर्म हो ।  
हर मुश्किल आसान करे जो,  
ऐसा बुद्धि निधान चाहिए ।

( ४ )

बहुत सदेशा पचशील का  
वाट चुके है आज हम जग मे,  
शांति के हम है पुजारी  
प्रेणय मचा दे इस अग जग मे ।  
पापी का संहार करे, जो,  
ऐसा वीर हनुमान चाहिए ।

( ५ )

भागो चीनी छोड भूमि को, जो तुमने है दखल किया,  
वरना आज बता देगे हम, किसने मा का दूध पिया ।  
मोया शेर जगाने का, आज तुम्हे अजाम चाहिए,  
पत्थर सा इन्सान चाहिए ।

# \*\*\* जय हिन्द हमारी बोली हो ! \*\*\*

श्री शैवाल सत्यार्थी

\*\*\*

\*\*\*



(१)

जयहिन्द हमारी बोली हो !  
सीमा पर खूनी होली हो !  
चट-चट कर दुश्मन जलते हो,  
हिम्मत से वीर उछलते हो,  
जब अपनी सेना बढ़नी हो,  
दुश्मन हाथो को मलते हों,  
सीमा की रक्षा करने को —  
तड तड कर चलती गोली हो !  
जय हिन्द हमारी बोली हो !!  
सीमा पर खूनी होली हो !!!

(२)

जब खुशी खुशी से मां-बहने,  
अपित करती हो धन गहनें,  
जब विदा समय पर मम्बन्धी,  
भाते हो इनको घर देने,  
तब बहिन भाई के माथे पर —  
रच देती अक्षत-रोली हो !  
जय हिन्द हमारी बोली हो !!  
सीमा पर खूनी होली हो !!!

(३)

बेधडक बहादुर जाते हो,  
मस्ती के नग्मे गाते हो,  
बलिदान और अभिमान लिए,  
हिम-गिरि पर शीश चढाते हो,  
हथियारो की झकारो पर —  
यह कदम बढ़ाती टोली हो !  
जय हिन्द हमारी बोली हो !!  
सीमा पर खूनी होली हो !!!

(४)

यह रखवाले भाजादी के,  
डम गुलशन की सरशादी के,  
अब कारण बन कर आए है,  
उम दुश्मन की बर्बादी के,  
बहु तोले शक्ति आन इन की —  
जिमने न कभी भी तोली हो !  
जय हिन्द हमारी बोली हो !!  
सीमा पर खूनी होली हो !!!

वरमे, खूब मचल कर वरसे  
वरमे झर झर, झर झर वरमे

धधकी धारा , श्रवा हो जैमे  
सूरज गरम, तवा हो जैमे  
प्राण कठ मे, माम अवर पर  
तृष्णा के भूचाल भयकर  
महमा ये मतवाली घड़ियाँ  
श्रायी वरदानों की घड़ियाँ

शीघ्र वरद जलधर की छाया  
चारी फलन, निकल जाधरसे

जगडूवा पानी ही पानी  
कूक अरी कोयल दीवानी  
छेड छेड मद भरे तराने  
अव कैमे तापो के ताने  
वादल ही हो गये सगे हें  
प्राणो स्वरकार जगे हें

तू जो मौन रहेगी श्राली  
छेडे गे मरु दे दे गाली

धयल धीर नहीं हारा था  
दुनिया को समझा दे त्वर से

श्राक्षे खोल पपीहे मानी  
पीले भूम सुवा वरदानी  
धिरक धिरक मनचली मयूरी  
तू भी कितना विलख विसूरी  
कब तक धूल नहाते पाखी  
सन के छाले तप के साखी  
लो, कितना मरहम लेते हो  
लो, कितनी सरगम लेते हो

वरसे अब ये नहीं धमेंगे

घरसे झर झर, झर झर वरसे

स्थायी स्तम्भ  
★ ★ ★ ★ ★

# आपकी समस्याएँ

# आपके विचार



‘स्वास्थ्य सरिता का चर्मरोग विशेषांक देखकर मुझे अप्रत्याशित प्रमन्नता हुई। उसमें छपे चर्मरोग सम्बन्धी चुटकले बहुत ही महत्वपूर्ण है। एक दो का प्रयोग मैंने किया और लाभ उठाया है। स्वास्थ्य सरिता में मुझे यह विशेषता और देखने को मिली कि इसमें सभी चिकित्सा पद्धतियों का समावेश है। धन्यवाद स्वीकार करे।

—वैद्य रामचन्द्र बी ए.

आयुर्वेदाचार्य, सहारनपुर

स्वास्थ्य सरिता मुझे बेहद पसन्द आई। इसके सभी निबन्ध अपने ढंग के हैं। स्वास्थ्य और साहित्य का समावेश सचमुच बहुत ही अच्छी बात है। मैं आपकी पत्रिका की सफल कामना चाहता हूँ।

—महेन्द्र मस्ताना

मन्दार विद्यापीठ (बिहार)

स्वास्थ्य सरिता की प्रशंसा किन्तु शब्दों में करूँ। कुछ समय में नहीं आता। मेरे सम्पर्क में आज तक जितनी पत्रिकाएँ आई हैं, उन सबसे यह सर्वोपरि लगी। मैं ६) रु० का मनीऑर्डर भेज रहा हूँ, मुझे तथा मेरे मित्र को जून ६३ से वार्षिक ग्राहक बना लीजिये।

—एस एन भार्गव, बडनगर

न जाने क्यों स्वास्थ्य सरिता के प्रति मेरा इतना लगाव हो गया है कि हर नये अंक की पहली तारीख से प्रतीक्षा करने लगता हूँ। आज की डाक में मिले या कल की में यही सोचता रहता हूँ। जब मिल जाती है तो फिर चिन्ता नहीं रहती। मेरी प्रार्थना है कि आप स्वास्थ्य सरिता को एक तारीख पर ही डिस्पेच किया करे।

—अमरदास ‘एकाकी’

कमौली (शिमला हिल्ज)

आप दीपावली पर कहानी विशेषांक निकाल रहे हैं यह जानकर आनन्दित हूँ। आपको पूर्व सूचना ने इन्तजार की घड़ियाँ अभी से गिनानी शुरू कर दी है।

—दयाराम ‘आलोक’ F A B T.  
प्रधानाध्यापक, खजूरिया, सारग।

## आप पूछेंगे ?

## प्राकृतिक चिकित्सा के आधार पर

[ यह स्तंभ पाठकों की चिकित्सा सम्बन्धी सामान्य समस्याओं को हल करने के लिए है। अपने प्रश्न के साथ रोग और रोगी की विस्तृत जानकारी भी भेजे। जो व्यक्ति अपना नाम छपाना नहीं चाहे पत्र में लिख दें। व्यक्तिगत उत्तर चाहने वाले २) रु० का मनिग्राईर भेजे। पता है—

—मगदादक-स्वास्थ्य सरिता,  
शामगढ़ ( म प्र )

● मेरे ५ वर्षीय बच्चे की गुदा शोच के बाद बाहर निकल आती है। आवदस्त देने के बाद भीतर धँस देने में भीतर चली जाती है। ऐसा रोज होता है। डाक्टरों भी दवाइयों दो महीने से चल रही है किन्तु फयदे के नाम पर आध्वामनों के बदलते हुए नये नये रूप ही मिल रहे हैं। क्या आप कारगर उपचार बताने की कृपा करेंगे ?

—भगवानमिह, मकडावन

—आपके बच्चे को जो बीमारी है वह शरीर में बढी हुई अम्लता एवं मासपेशियों की कमजोरी का सूचक है। चिकित्सक का ध्यान जहाँ तक इस और नहीं जाता लाभ की सम्भावना विडम्बना मात्र होगी। आप सुबह शाम लगोट में गीली मिट्टी रखकर गुदा के बाहरी हिस्से पर बधवाइये। एक डेढ़ घंटे के पश्चात् खोल दिया कीजिये। आहार में फल सब्जी का समावेश रखिये। खाली गेट नींबू का रस पानी के साथ दीजिये।

प्रातः रात पानी पिलाइये। एक सप्ताह में बीमारी ठीक हो जाएगी।

● मेरी कमर में हलका हलका दर्द हमेशा बना रहता है। पर कभी-कभी इतने ज़ोरों का दर्द उठता है कि जीने से मरना बेहतर समझ लेता हूँ। सैकड़ों उपचार कर चुका हूँ और कर रहा हूँ पर राहत नहीं मिल रही है।

—आलमखा, लालगढ़

—प्राकृतिक चिकित्सा के विश्वास में ऐसी कोई बीमारी नहीं जो ठीक नहीं हो सकती हो, आवश्यकता सिर्फ उपयुक्त उपचार की रहती है। बीमारी के कारण को न समझकर अदाज से किया गया उपचार पूरा फायदा बहुत कम हालतों में करता है। कमर में दर्द रहता है अर्थात् वहाँ की मासपेशियों में विजातीय द्रव्य का अग्रह है। इसे आप दूर कर दीजिये दर्द आप दूर हो जाएगा। निम्न लिखित उपचार ग्रहण कीजिये—

(१) प्रातः माय कमर के चौरफ मिट्टी की पुल्टिंग बाधकर ऊपर से ५-६ हाथ लम्बा सूखा वस्त्र (अच्छा हो फला-लेन या कम्बल का टुकड़ा उपलब्ध हो) लपेट लीजिये । एक घटे बाद खोल दीजिये । यह मेक भूखे पेट अच्छा लाभ करेगी ।

(२) हमेशा कुछ ऐसे व्यायाम कीजिये जो कमर की मांसपेशियों को विचलित एवं सुदृढ कर सके । सूर्यासन चक्रासन मुजगासन इत्यादि आसन २ से १० मिनट तक करना चाहिए ।

(३) आहार में गन्धि दुष्पाच्य एवं श्लेष्माकायी खाद्यों का वर्जन रखना उचित होगा । चोकर सहित आटे की रोटी और मक्की प्रधान आहार में इसके सिवा कुछ नहीं होना चाहिए । प्रातः नश्ने में कोई फल या रात की भिगोई हुई किण्वित अथवा छुआरे ग्रहण करना चाहिए । खानी पेट गरम पानी में नीबू पीना भी बहुत लाभदायक है ।

(४) दर्द दूर करने वाली समस्त जहरिली दवाइयाँ व कोई दुर्यमन हो तो उसे तथा अधिक मैथुन को छोड़ दीजिये ।

यह उपचार एक माह चलाकर देखिये, अवश्य लाभ दृष्टिगोचर होगा ।

● प्राकृतिक चिकित्सा की किमी पृष्ठक में मैंने पढ़ा है कि मैथुन प्रातः काल करना चाहिए, तथा उसमें आप सहमत हैं ? और है तो क्यों ?

-आर्य वे निर्मल, दार्जिलिंग

—कृपया उस पुस्तक का और लेखक का नाम बताने का कष्ट करे । मैं अपने विचार तभी भेज सकूँगा । वैसे भारतीय काम शास्त्रों में मैथुन का उपयुक्त समय रात के १२ में ३ वजे का माना है । मैथुन के बाद नींद लेना अत्यावश्यक है अन्यथा स्वास्थ्य को हानि पहुँचने की संभावना रहती है, इस तरह प्रातः मैथुन उपयुक्त नहीं जान पड़ता । इसके उपरांत भी लेखक का दृष्टिकोण कुछ और हो, कह नहीं सकता ।

● मेरे गले में कुछ सूजन भी है । भोजन करने में कठिनाई रहती है । थूक भी तकलीफ के साथ उतरता है । गले की यह तकलीफ शाम के भोजन के बाद और बढ़ जाती है ।

-बी गकर रत्नावत  
शामगढ

—आपकी कठ नली के आसपास दूषित श्लेष्मा का पड़ाव होगा । पूरे शरीर में अम्लताधिक्य तो सुनिश्चित है । आप दो तीन दिन का उपवास से आरोग्य लाभ कर सकते हैं । उपवास काल में दोनों समय नीबू मिले पानी का एनिमा लीजिये व दिन में ३-४ बार नीबू मिला पानी पीजिये । गले पर मिट्टी की पुल्टिस या ठंडी गरम सैंक लीजिये, उपवास २ घटे पानी में भिगोये हुए छुआरे में तोड़िये और फल मक्की और साधारण आहार लेते हुए नित्य के आहार पर आजाइये, आपका कष्ट दूर हो जायगा ।



# प्रश्न आपके : उत्तर हमारे

श्रौषधियों के आधार पर

प्र०—शरीर पर छोटे बड़े लाल लाल धब्बे (चकते) हो जाते हैं।  
-XXX-जामर

उ०—मह मजिष्ठारिष्ट २-२ तोले मुवह-शाम भोजन के बाद समभाग जल से सेवन करे, चालीस दिन तक। पेट साफ रखे, कब्ज न होने दे। नमक मिर्च मसाले कम खावे।

प्र०—मेरी अवस्था ४० वर्ष की है। मुझे कभी कभी हृदय शूल हो जाता है। हृदय की धडकन भी बढ़ जाती है।  
-कमलनैन, रोहतक

उ०—एक पाव दूध में एक पाव पनी मिलाकर एक तोला अर्जुन छाल डालकर औंटावे, दूध शेष रह जाने पर छानकर मिश्री मिलाकर पीवे। महनत व दौड़ भाग का काम न करे। यदि शरीर मोटा होतो किसी योग्य चिकित्सक वी सल हनुसार वजन कम करे।

प्र०—भोजन करने के पश्चात पेट भारी हो जाता है, कण्ठ व छाती में जलन महसूस होती है, मुह में पानी बहुत आता है, कभी कभी उल्टी भी हो जाती है।  
रोटी खाने से डर लगने लगा है।  
-राममहाय, रतनगढ़

उ०—आपके अम्लपित्त की शिकायत है। हल्का सुपाच्य भोजन, भूख रख कर खावे। अविपत्तिकर चूर्ण दोनो समय प्रयोग में लावे। विशेष चिकित्सा के लिये अपनी विमारी का पूर्ण विवरण लिखकर भेजे।

प्र०—मेरे पास कुछ रोगी बार-बार सर्दी जुकाम हो जाने के शिकायत लेकर आते हैं। उन्होंने इलाज भी बहुत जगह लिया है क्या आप कोई पेटेन्ट होम्योपैथिक दवा बतलावेंगे ?  
-एक वैद्य, अमरावती

यह स्तम्भ पाठको की स्वास्थ्य-सम्बन्धी समस्याओं के लिये रखा गया है। निःशुल्क पत्रिका में आप अपनी समस्याएँ हमें लिखें, निःशुल्क पत्रिका में उत्तर दिये जायेंगे।

जो पाठक पत्र व्यवहार द्वारा अपनी पूर्ण चिकित्सा, निदान व सलाह मशवरा चाहते हैं और पृथक डाक द्वारा घर बैठे उत्तर चाहते हैं या इलाज कराना चाहते हैं तो सम्पादक स्वास्थ्य सरिता, कोटगेट, बीकानेर के पते पर १) के डाक टिकट भेजना न भूलें। —सम्पादक

उ०—इस प्रकार की प्रवृत्ति के रोगी ठीक किये जा सकते हैं। बर्षों की उनकी स्थिति (लक्षणों) के अनुसार चुनी हुई दवा काफी अर्थ तक सेवन की जावे। तथा परहेज से दवा दी जावे। मौसम के अनुसार निम्न औषधियाँ हितकर हो सकती हैं—

बसन्त ऋतु में होने वाली जुकाम में—रसटकस, लैकेसिस, कार्बोविज, वेरेट्रम एल्व।

गर्मी में—ब्रायोनिया, एसिडफस, सीपिया, डलकामारा, साडलिसिया,

सर्दी में—ब्रायोनिया, एकोनाइट, वेलेडोना, कैमोमिला, नक्सवोम, सल्फर,

प्र०—मेरी आँखों से कुछ कम नजर आने लगा तथा सिलाई का काम करने से पुतलियों में दर्द हो जाता है।

—सरोज, दिल्ली

उ०—रात को सोते समय दूध के साथ १ चम्मच त्रिफला घृत पीवे। त्रिफले के पानी से प्रातः आँखें धोवें। घी, दूध का सेवन अधिक करे।



कुछ विशेषज्ञों की राय है कि आमाशिकव्रण (गैमटिक अल्सर) के ७०% रोगियों का अध्ययन करने पर पता चला है कि 'काफी' तथा 'केफोन' वाले पदार्थों का सेवन इस रोग का एक बड़ा मुख्य कारण है।

### (शेष पृष्ठ ५४ का)

है। कोकिला उसमें विश्राम कर कूकने लगी, म.नो. वहीं माया का स्वर था।

प्रत्येक बीरमें आम निकल आए, मानों मया कहने लगी—'आम जूठा नहीं है।'

उसी वृक्ष के नीचे अब मेरी कुटी है। उस वृक्ष के ऊपर मैंने पक्षियों को घोंसला बनाने और आराम करने की आज्ञा दे रखी है। नीचे छाया में मैं प्रत्येक तापतप्त बटोही से कुछ देर आराम करने का अनुरोध करता हूँ।

हर साल आम की फल में प्रत्येक पक्षिक को मैं एक-एक आम देना

हूँ। जिस समय वे उसे खाते हैं समझता हूँ आम जूठा नहीं है।

साल में एक बार आम्र-मजरियों की आड से झाँक कर मुझे दर्शन देती है। उससे कहता हूँ—'माया !'

वह लज्जित हो जाती है और पत्तों के घूँघट को अधिक खींच लेती है। मैं कहता हूँ—'क्यों माया, इतनी लज्जा क्यों ?'

वह मुस्कराती है—'अब मेरा विवाह हो गया।'

—श्री गोविन्द बल्लभ पंत



# इन्हे भी आजमाइये

## मंजन बनाना

(१)

बादाम के छिलके का कोयला १ तोला, भुनी फिटकरी ६ माशा, लाहौरी नमक ३ माशा, काली मिर्च १ माशा, मोलश्वरी की पिसीछाल ६ माशा । सबको वारीक पीस कंपडछान कर रखने नित्य प्रति प्रात साय उगली से दोतो पर मने ।'

यह मजन दन्तशूल, मसूडो की पीप हूर कर दातो को स्वच्छ करना है ।

(२)

मैंग कार्व	१	ग्रीस
श्रौरिमरूट	१	"
कैस्ट्राडल मोप	१	"
एमिड कार्वीलिक	१	ड्राम
श्रायल क्लोब्ज	२	ड्राम
मिथिल मैलिमिलेट	१	ड्राम
( विन्टर ग्रीन )		
मेन्थील	२१	ग्रेन
मैठा प्रेमीपिटेटा कुल	१	पौन्ड

इन सबको मिलाकर मजन बनाले और दिन मे एकवार ब्रुज से दातो को माफ करे ।

## दांत दर्द की दवा

एमिड कार्वीलिक	१	ड्राम
थाइमोल (अजवायन सत)	१	"
कैम्फर (कपूर)	१	"
श्रायल क्लोब्ज	४	" तक

(लींग का तेल)

इसे लोशन रूप मे बनाले और फाहे मे दुखते दात में लगावे ।

## बवासीर पर

नीम के फलो (निबोली) की गिरी, खून खरावा, मुनक्का, गेरू और कहरवा— इन पाचो दवाश्रो को बराबर लेकर जलके मयोग से चने के बराबर गोलिया बनाले, दो-दो या चार-चार गोलिया दोनो समय खाने से खूनी बवासीर मे निश्चय ही लाभ होता है ।

पाठक बन्धुओं व वैद्य डाक्टरों मे प्रार्थना है कि अपने अनुभव सिद्ध प्रयोग (फार्मूले) प्रकाशन हेतु, भेजे ताकि आम जनता उनसे लाभ उठा सके ।  
—सम्पादक

WITH AN EXPERIENCE OF

Qualified Experts



The

*Swasthya Satita Press*

Kote Gate, BIKANER.

OFFER

BEST

SERVICES

IN

Colourful Printing



FAMOUS FOR PRECISION  
AND PROMPTITUDE

त्रिमूर्ती  
विशुद्धमधु

Trimurti PURE HONEY

श्री त्रिमूर्ती फार्मेसी  
बीकानेर



TRIMOTONE

अजीर्ण अत्य  
उदर रोग  
नाशक

A specific  
ayurvedic tonic  
for digestive function

त्रिमोटोन

श्री त्रिमूर्ति फार्मेसी, बीकानेर